

오늘 하나, 시와 함께.

생활 · 업무 · 창작 / 대표 세 과제

길게 배우기 전에, 필요한 것부터 만들어봅니다.
안내를 읽고, 메모를 다듬고, 그림에 마음을 담아보세요.



이 책으로 해볼 일

- 01 긴 안내에서 내가 할 일 찾기
- 02 흩어진 메모를 전달할 글로 정리하기
- 03 마음을 전하는 그림 카드 만들기

이상은 AIHOMPY.com

무료 배포용 학습 자료 · 2026년 10월 · 대표 3과제 1.1

AI가 돕는 일과 내가 정하는 일

처음 시작할 때 기억할 것

AI를 처음 열면 빈 입력 칸 앞에서 멈추기 쉽습니다. 무엇을 물어봐야 할지 모르겠고, 나온 답이 맞는지도 자신이 없죠. 그래서 이 책은 큰 질문 대신 작고 구체적인 일 하나에서 시작합니다.

내가 정해요

누구에게 쓸 것인지, 무엇을 만들 것인지, 꼭 지킬 조건이 무엇인지 정합니다.

AI가 도와줘요

내가 준 말과 자료를 바탕으로 초안을 쓰거나 그림을 만듭니다. 매번 같은 결과가 나오는 것은 아닙니다.

내가 확인해요

날짜와 사실, 의도와 다른 표현, 원치 않는 그림 요소를 봅니다. 확인할 수 없다면 사용을 미뤄도 됩니다.

자연스러운 문장과 예쁜 그림이 곧 정확한 답은 아니에요. 잘못된 결과를 알아보고 고치는 것도 이번 학습의 일부입니다.

어느 칸에 무엇을 넣을까요?

실습북과 외부 AI를 오가는 방법

1 내 내용 넣기

안내문이나 메모처럼 이번에 사용할 재료를 넣습니다. 처음에는 칸에 들어 있는 예시를 그대로 두세요. 내 자료로 할 때만 바꿔 넣습니다.

2 AI에게 보낼 글 복사

실습북이 입력 내용을 묶어 요청문을 보여줍니다. '보낼 글 전체 복사'를 누릅니다. 화면에 보이는 AI 링크나 쓰던 앱을 열고 입력 칸에 붙여넣어 전송하세요.

3 답변 가져오기

실습북 탭으로 돌아옵니다. 내가 보낸 요청문이 아닌 AI 답변만 복사해 넣으세요. 그림은 저장한 파일을 불러옵니다.

4 확인하고 가져가기

중요한 부분을 확인하고 필요하면 수정합니다. 결과 파일을 받은 뒤 실제로 한 번 열어봅니다.

이 배포판은 외부 AI 실행 방식입니다. API가 연결되어 있지 않습니다. 복사만 한 것을 AI 실행으로 표시하지 않아요.

하고 싶은 일부터 고르세요.

세 과제를 순서대로 모두 할 필요는 없습니다.

생활 안내 읽기

할 일·기한·준비물·물어볼 점이 담긴 메모 하나
개별 실습 약 25분 / 집합 첫 실습 35분

업무 메모 정리

완료·미확인·부탁할 일을 구분한 공유 글 하나
개별 실습 약 35분 / 집합 첫 실습 45분

창작 그림 카드

그림과 내 문구를 합쳐 저장한 정사각형 카드 하나
개별 실습 약 35분 / 집합 첫 실습 60분

처음이라면

내 자료가 없어도 괜찮습니다. 예시로 한 번 해본 뒤 내 상황으로 바꿔보세요. 계정이나 이용 한도로 막히면 'AI 접속 없이 예시로 연습하기'를 누르세요. 실제 AI 실행 없이도 확인·편집을 연습할 수 있습니다.

4시간 수업의 흐름

도입 20 → 생활 35 → 휴식 10 → 업무 45 → 휴식 10 → 창작 60 → 다시 적용·저장 35 → 마무리 25분. 기기 지원과 확인·저장 시간을 포함한 운영안입니다.

글과 그림의 입력에는 개인정보나 허용되지 않은 내부 자료를 넣지 마세요. 외부 AI 서비스의 기능·한도·보관 조건은 각 서비스에서 확인합니다.

긴 안내에서 내가 할 일 찾기

생활 01 / 개별 실습 약 25분

다 읽었는데도, 언제까지 뭘 해야 하는지 다시 찾게 되나요?

관심 있던 글쓰기 모임의 안내가 왔습니다. 날짜와 장소는 보이는데, 신청은 언제까지인지 다시 찾게 되네요. 이번에는 안내를 AI에 넣고, 내가 할 일만 짧게 정리해볼게요.



AI 생성 삽화 · 설명을 위한 가상 장면

오늘 가져갈 것

할 일·기한·준비물·물어볼 점이 담긴 메모 하나

AI는 안내를 정리해 줄 수 있지만, 안내에 없는 사실까지 알 수 있는 것은 아니에요.

무엇을 넣을지 정해요.

내 자료 또는 준비된 예시

연습용 가상 원문

생활 기록 글쓰기 모임 참가 안내. 일상에서 기억하고 싶은 일을 짧은 글로 남겨보는 모임입니다. 글쓰기가 처음인 분도 참여할 수 있습니다. 모임은 10월 23일 오전 10시부터 12시까지 2층 배움실에서 열립니다. 진행자가 예시를 보여준 뒤 각자 글을 쓰고, 원하는 사람만 함께 읽어봅니다. 신청은 10월 20일 오후 6시까지 온라인으로 받습니다. 정원은 12명이며 참가비는 5천 원입니다. 필기도구를 가져오세요.

정리할 안내문

위 원문을 그대로 써도 되고, 내 자료로 바꿔도 됩니다.

연습용 가상 안내입니다. 실제 모집 정보가 아닙니다. 내 안내를 쓰려면 이 글을 바꾸세요.

무엇을 알고 싶나요?

참가하려면 무엇을 해야 하나요?

예: 신청 기한과 준비물을 알고 싶어요.

준비된 원문을 고쳤다면 결과 예시의 날짜나 사실도 그대로 믿으면 안 됩니다. 지금 넣은 자료를 기준으로 확인하세요.

이 글을 AI에게 보내세요.

아래 상자 전체가 요청문입니다.

그대로 복사할 요청문

아래 안내문을 읽고 다음 질문에 답해 주세요.

질문: 참가하려면 무엇을 해야 하나요?

할 일, 기한, 준비물, 안내에 없어 물어봐야 할 점으로 나눠 짧게 정리해 주세요. 신청 마감과 행사 시간을 구분해 주세요. 안내에 없는 내용은 채우지 말고 없다고 적어 주세요.

[안내문]

생활 기록 글쓰기 모임 참가 안내. 일상에서 기억하고 싶은 일을 짧은 글로 남겨보는 모임입니다. 글쓰기가 처음인 분도 참여할 수 있습니다. 모임은 10월 23일 오전 10시부터 12시까지 2층 배움실에서 열립니다. 진행자가 예시를 보여준 뒤 각자 글을 쓰고, 원하는 사람만 함께 읽어봅니다. 신청은 10월 20일 오후 6시까지 온라인으로 받습니다. 정원은 12명이며 참가비는 5천 원입니다. 필기도구를 가져오세요.

실습북에서는

'보낼 글 전체 복사'를 누른 뒤 화면의 AI 링크나 쓰던 앱을 엽니다. 입력 칸에 붙여넣고 전송하세요. 실습북 탭은 닫지 말고 두세요.

답을 받은 다음에는

답변 부분만 복사해 실습북의 '답변 가져오기'에 붙여넣습니다. 입력한 요청문을 다시 가져오는 것이 아닙니다.

접속이 어렵다면 'AI 접속 없이 예시로 연습하기'를 누르세요. 준비된 예시 사용과 직접 AI 실행은 구분합니다.

나온 결과를 살펴볼까요?

결과는 매번 달라질 수 있습니다.

미리 만든 연습용 답변

할 일: 온라인으로 참가 신청하기.

신청 마감: 10월 20일 오후 6시.

모임 시간: 10월 23일 오전 10시~12시.

장소: 2층 배움실.

준비물: 필기도구. 참가비는 5천 원입니다.

확인할 점: 주차 가능 여부, 신청 자리가 남았는지, 결제 방법은 안내에 없습니다.

이렇게 나오면 멈춰요

10월 23일까지 신청하면 되고, 주차는 무료입니다.

원문에 맞추면

신청은 10월 20일 오후 6시까지입니다. 주차 정보는 안내에 없어 따로 확인해야 합니다.

처음부터 맞는 답이 나왔다면 억지로 틀린 부분을 만들 필요는 없습니다. 원문과 맞는 이유를 짚고, 길이나 말투를 바꿔보세요.

01 원문에서 찾기

신청 마감

10월 20일 오후 6시

02 서로 나누기

모임 시간

10월 23일 오전 10시

03 빈칸으로 남기기

안내에 없는 것

주차 · 남은 자리

바꿀 것과 지킬 것을 함께 알려주세요.

핵심 확인과 한 번의 수정

안내문과 답변에서 신청 마감과 모임 시간을 각각 찾아보세요. 모임이 열리는 날짜와 헛갈리지 않았나요?

1. 신청 마감과 모임 시간을 원문에서 찾아 대조했어요.
2. 금액·장소·준비물이 원문과 맞는지 확인했어요.
3. 주차·잔여 자리처럼 안내에 없는 정보는 확인할 점으로 남겼어요.

같은 AI 대화에서 수정해보기

신청 마감과 모임 시간이 섞였어요. 원문에서 각각 찾아 나눠 써 주세요. 주차처럼 원문에 없는 내용은 확인할 점으로 남겨 주세요.

고친 다음에는 다시 봐요.

수정한 답변이나 그림을 실습북으로 다시 가져오세요. 이전에 확인했더라도 새 결과의 중요한 부분을 다시 확인합니다. 수정 요청을 복사한 것만으로 결과가 고쳐지지 않습니다.

내가 결정할 것

쓸지, 더 고칠지, 확인할 때까지 보류할지 정합니다. 이유는 한 문장이면 됩니다.
예: 신청 마감이 원문과 같아요. 주차는 따로 물어봐야 해요.

내 자료나 그림을 썼다면 내 조건을 기준으로 확인하세요. 고칠 것이 없다면 그대로 넘어가도 됩니다.

다음에도 다시 써보세요.

저장과 생활 속 활용

다른 안내를 읽을 때도 같은 요청을 쓸 수 있어요. 안내문을 바꾸면 날짜와 금액은 새 원문에서 다시 확인하세요.

한 번 더 해보기

신청 기한이 적혀 있지 않은 다른 안내를 넣어보세요. AI가 기한을 만들어내지 않고, 물어볼 점으로 남기는지 봅니다.

안내가 사진으로만 있어요

사진의 글을 옮겨 적기 어렵다면 준비된 안내로 먼저 해보세요. 사진을 읽는 AI를 쓰는 경우에는 개인정보를 가린 사진을 넣고, 인식한 날짜와 금액을 원래 사진에서 다시 확인하세요.

안내에 답이 없어요

AI에게 다시 묻는 것만으로 사실이 생기지는 않아요. '안내에 없음'으로 남기고 주최 측에 물어볼 문장을 적어두세요.

오늘의 기억

다음에 안내를 넣기 전에, 내가 알고 싶은 것부터 한 문장으로 정해보세요.

결과를 받은 뒤 파일 목록에서 찾아 열어보세요. 실제 전송이나 공개를 하지 않아도 실습을 마칠 수 있습니다.

흩어진 메모를 전달할 글로 정리하기

업무 02 / 개별 실습 약 35분

일은 했는데, 어떻게 설명할지 막막할 때가 있죠.

행사 준비를 맡아 자료를 만들었습니다. 초안은 끝났지만 숫자 몇 개는 아직 확인하지 못했어요. 팀원에게 진행 상황을 알려야 합니다. 메모를 넣고, 끝난 일과 부탁할 일을 나눠볼까요?



AI 생성 삽화 · 설명을 위한 가상 장면

오늘 가져갈 것

완료·미확인·부탁할 일을 구분한 공유 글 하나

AI는 글을 매끄럽게 다듬을 수 있어요. 하지만 '아직'과 '예정'까지 지워지면 사실이 달라집니다.

무엇을 넣을지 정해요.

내 자료 또는 준비된 예시

연습용 가상 원문

행사 안내 자료 초안은 작성함. 표 두 개의 숫자는 아직 확인 못 함. 숫자 검토를 맡은 팀원에게 목요일 오전까지 확인해 줄 수 있는지 물어봐야 함. 금요일 오후에 자료를 공유하려고 하지만 아직 확정하지 않음.

정리할 메모

위 원문을 그대로 써도 되고, 내 자료로 바꿔도 됩니다.

연습용 가상 메모입니다. 실제 회사·기관 자료는 외부 AI에 넣어도 되는지 먼저 확인하세요.

누구에게 전달하나요?

숫자 검토를 맡은 팀원

실명 대신 팀원·담당자처럼 관계만 써도 됩니다.

무엇을 전하고 싶나요?

진행 상황을 알리고 검토를 부탁하고 싶어요.

예: 끝난 일과 다음에 필요한 도움을 알리고 싶어요.

준비된 원문을 고쳤다면 결과 예시의 날짜나 사실도 그대로 믿으면 안 됩니다. 지금 넣은 자료를 기준으로 확인하세요.

이 글을 AI에게 보내세요.

아래 상자 전체가 요청문입니다.

그대로 복사할 요청문

아래 메모를 숫자 검토를 맡은 팀원에게 전달할 짧은 공유 글로 정리해 주세요.

목적: 진행 상황을 알리고 검토를 부탁하고 싶어요.

끝난 일, 아직 확인할 일, 부탁할 일을 구분해 주세요. 메모에 없는 성과나 날짜를 추가하지 마세요. 예정은 예정, 요청은 요청이라고 써 주세요. 과장 없이 자연스러운 한국어로 작성해 주세요.

[메모]

행사 안내 자료 초안은 작성함. 표 두 개의 숫자는 아직 확인 못 함. 숫자 검토를 맡은 팀원에게 목요일 오전까지 확인해 줄 수 있는지 물어봐야 함. 금요일 오후에 자료를 공유하려고 하지만 아직 확정하지 않음.

실습북에서는

'보낼 글 전체 복사'를 누른 뒤 화면의 AI 링크나 쓰던 앱을 엽니다. 입력 칸에 붙여넣고 전송하세요. 실습북 탭은 닫지 말고 두세요.

답을 받은 다음에는

답변 부분만 복사해 실습북의 '답변 가져오기'에 붙여넣습니다. 입력한 요청문을 다시 가져오는 것이 아닙니다.

접속이 어렵다면 'AI 접속 없이 예시로 연습하기'를 누르세요. 준비된 예시 사용과 직접 AI 실행은 구분합니다.

나온 결과를 살펴볼까요?

결과는 매번 달라질 수 있습니다.

미리 만든 연습용 답변

행사 안내 자료 초안은 작성했습니다. 표 두 개의 숫자는 아직 확인하지 못했어요.
목요일 오전까지 표의 숫자를 확인해 주실 수 있을까요?
금요일 오후에 자료를 공유하려고 하지만, 일정은 아직 확정되지 않았습니다.

이렇게 나오면 멈춰요

자료와 숫자 검토를 완료했습니다. 금요일 오후에 공유하겠습니다.

원문에 맞추면

초안은 작성했지만 숫자 검토는 남아 있습니다. 목요일 오전까지 확인을 부탁드립니다,
금요일 공유 일정은 아직 확정하지 않았다고 씁니다.

처음부터 맞는 답이 나왔다면 억지로 틀린 부분을 만들 필요는 없습니다. 원문과 맞는 이유를
짚고, 길이나 말투를 바꿔보세요.

01 완료

초안 작성

끝난 일만 완료로

02 미확인

표 두 개의 숫자

검토가 필요해요

03 예정

금요일 오후 공유

확정은 아니에요

바꿀 것과 지킬 것을 함께 알려주세요.

핵심 확인과 한 번의 수정

메모에는 숫자를 아직 확인하지 못했다고 되어 있어요. 답변이 '검토 완료'로 바뀌지는 않았나요?

1. 초안 작성과 숫자 검토 완료를 구분했어요.
2. 목요일 오전까지 확인해 줄 수 있는지 묻고, 이미 약속된 것처럼 쓰지 않았어요.
3. 금요일 공유는 아직 미확정임을 남겼어요.

같은 AI 대화에서 수정해보기

숫자 검토가 완료된 것처럼 쓴 부분을 고쳐 주세요. 완료한 일은 초안 작성뿐입니다. 검토 요청과 공유 희망 일정은 확정으로 바꾸지 마세요.

고친 다음에는 다시 봐요.

수정한 답변이나 그림을 실습북으로 다시 가져오세요. 이전에 확인했더라도 새 결과의 중요한 부분을 다시 확인합니다. 수정 요청을 복사한 것만으로 결과가 고쳐지지 않습니다.

내가 결정할 것

쓸지, 더 고칠지, 확인할 때까지 보류할지 정합니다. 이유는 한 문장이면 됩니다.
예: 숫자 검토는 아직 남았고, 목요일까지 가능한지 묻는 문장으로 고쳤어요.

내 자료나 그림을 썼다면 내 조건을 기준으로 확인하세요. 고칠 것이 없다면 그대로 넘어가도 됩니다.

다음에도 다시 써보세요.

저장과 생활 속 활용

팀플이나 모임 준비도 같은 방식으로 정리할 수 있어요. 읽을 사람과 실제 메모를 바꾸고, 아직 정해지지 않은 부분은 남겨두세요.

한 번 더 해보기

같은 메모를 모임 구성원에게 전달한다고 생각해보세요. 읽을 사람은 바꾸되, 완료·미확인·예정 구분은 유지합니다.

직장인이 아니어도 할 수 있나요?

팀플, 봉사 활동, 가족 모임 준비에도 쓸 수 있어요. 끝난 일과 남은 일, 누구에게 무엇을 부탁할지만 내 상황에 맞게 바꿔보세요.

메모가 너무 짧아요

끝난 일 하나, 남은 일 하나, 부탁할 일 하나부터 적어보세요. 정해지지 않은 날짜나 담당자는 빈칸으로 두거나 미정이라고 쓰면 됩니다.

오늘의 기억

글을 더 잘 쓴 것과 일이 더 진행된 것은 다릅니다. '아직'과 '예정'을 한 번 더 보세요.

결과를 받은 뒤 파일 목록에서 찾아 열어보세요. 실제 전송이나 공개를 하지 않아도 실습을 마칠 수 있습니다.

마음을 전하는 그림 카드 만들기

창작 03 / 개별 실습 약 35분

고마운 마음, 짧은 문구와 그림 한 장으로 전해볼까요?

함께해 준 사람에게 고맙다는 말을 전하고 싶습니다. 이름이나 얼굴 사진을 올리지 않아도 괜찮아요. 찻잔과 꽃이 있는 그림을 만들고, 내 문구를 엮어 카드 한 장을 완성해봅니다.



AI 생성 삽화 · 설명을 위한 가상 장면

오늘 가져갈 것

그림과 내 문구를 합쳐 저장한 정사각형 카드 하나

그림과 글자를 따로 다루면 편해요. AI에게는 그림을 부탁하고, 정확한 문구는 편집 화면에서 직접 넣습니다.

무엇을 넣을지 정해요.

내 자료 또는 준비된 예시

이번에 만들 카드

용도: 감사 카드

그림: 나무 탁자 위 찻잔 두 개와 작은 꽃병

분위기: 따뜻하고 단정하게

모양: 정사각형, 위쪽 문구 여백

어떤 카드인가요?

감사 카드

예: 감사·축하·초대 카드

그림에 무엇을 넣을까요?

나무 탁자 위 찻잔 두 개와 작은 꽃병

처음에는 사물 두세 가지로 간단하게 시작해보세요.

어떤 분위기가 좋나요?

따뜻하고 단정한 그림

예: 밝고 산뜻하게 / 차분하고 부드럽게

그림 조건을 바꿨다면 준비된 예시와 똑같이 만들 필요는 없습니다. 내 용도와 요청한 조건을 기준으로 확인하세요.

이 글을 AI에게 보내세요.

아래 상자 전체가 요청문입니다.

그대로 복사할 요청문

감사 카드에 쓸 정사각형 그림을 만들어 주세요.

그림에 넣을 것: 나무 탁자 위 찻잔 두 개와 작은 꽃병

분위기: 따뜻하고 단정한 그림

위쪽 40%에는 문구를 넣을 빈 공간을 남겨 주세요. 사람 얼굴, 글자, 로고는 넣지 마세요.

실습북에서는

'보낼 글 전체 복사'를 누른 뒤 화면의 AI 링크나 쓰던 앱을 엽니다. 입력 칸에 붙여넣고 전송하세요. 실습북 탭은 닫지 말고 두세요.

답을 받은 다음에는

그림을 파일로 저장하고 실습북의 '카드 편집'에서 불러옵니다.

접속이 어렵다면 'AI 접속 없이 예시로 연습하기'를 누르세요. 준비된 예시 사용과 직접 AI 실행은 구분합니다.

나온 결과를 살펴볼까요?

결과는 매번 달라질 수 있습니다.

아래는 미리 만들어 둔 그림과 배경을 밝게 수정한 예시입니다. 찻잔·꽃병은 유지하고 배경만 바꾸도록 요청했습니다. 실제 수정에서는 다른 부분이 달라질 수도 있어 원본과 비교해야 합니다.



처음 그림



배경 수정 예시



문구를 더하면 이렇게 완성돼요.

실습북에서 저장한 카드 예시입니다. 그림에 글자를 다시 그려 달라고 하지 않아도 됩니다.

문구 칸에서 글을 고치고, 크기와 색을 선택하세요.
마지막에는 PNG로 받아 직접 열어보세요.

바꿀 것과 지킬 것을 함께 알려주세요.

핵심 확인과 한 번의 수정

미리보기에서 카드 문구를 읽어보세요. 글자가 잘리거나 중요한 그림을 가리지 않나요?

1. 원하는 사물과 개수가 맞고, 원치 않는 요소가 없는지 봤어요.
2. 문구가 잘리지 않고 배경에서 잘 읽히는지 봤어요.
3. 내가 사용할 수 있는 그림인지 살펴봤어요. AI 그림을 실제 사진이라고 설명하지 않아요.

같은 AI 대화에서 수정해보기

찾잔 두 개와 꽃병, 정사각형 구도는 유지해 주세요. 위쪽 빈 배경만 더 밝은 아이보리로 바꿔 주세요. 새 글자나 사물은 넣지 마세요.

고친 다음에는 다시 봐요.

수정한 답변이나 그림을 실습북으로 다시 가져오세요. 이전에 확인했더라도 새 결과의 중요한 부분을 다시 확인합니다. 수정 요청을 복사한 것만으로 결과가 고쳐지지는 않습니다.

내가 결정할 것

쓸지, 더 고칠지, 확인할 때까지 보류할지 정합니다. 이유는 한 문장이면 됩니다.
예: 문구가 잘 읽히고, 원치 않는 글자나 사물이 없어요.

내 자료나 그림을 썼다면 내 조건을 기준으로 확인하세요. 고칠 것이 없다면 그대로 넘어가도 됩니다.

다음에도 다시 써보세요.

저장과 생활 속 활용

다음에는 축하나 초대 카드로 바꿔보세요. 목적과 문구가 달라지면 그림의 분위기도 맞는지 확인하면 됩니다.

한 번 더 해보기

감사 카드 대신 초대 카드로 바꿔보세요. 그림은 유지해도 괜찮습니다. 실제 날짜·장소를 문구에 넣는다면 정확한 정보인지 확인하세요.

그림이 안 만들어져요

사용 중인 AI에 이미지 생성 기능이 없거나 한도에 도달했을 수 있어요. 이 실습북의 '준비된 그림 사용'으로 카드 편집을 이어갈 수 있습니다. 이 경우 직접 생성한 활동으로 표시하지 않습니다.

그림 속 글자가 틀렸어요

글자 없는 그림을 받고, 실습북의 카드 편집기에 직접 문구를 넣으세요. 정확한 글자를 위해 이미지를 계속 다시 만들 필요는 없습니다.

오늘의 기억

내가 지킬 것과 바꿀 것을 함께 말하면, 수정할 방향이 더 분명해져요.

결과를 받은 뒤 파일 목록에서 찾아 열어보세요. 실제 전송이나 공개를 하지 않아도 실습을 마칠 수 있습니다.

저장한 뒤, 한 번 열어보세요.

파일 찾기와 글 복사

글을 바로 쓰려면

'완성한 글만 복사'를 눌러 메모·메시지·메일에 붙여넣습니다. '글과 확인 기록 저장'은 결과와 확인 내용을 텍스트 파일(TXT)로 받는 버튼입니다.

그림 카드를 받으려면

'그림 카드 저장'을 누릅니다. 파일 이름은 WOW_내_그림카드.png입니다. 다운로드 목록이나 파일 앱에서 같은 이름을 찾아 열어보세요. 자동으로 전송되지는 않습니다.

이어하기는 나중에 해도 돼요

다른 기기에서 계속할 때만 '다른 기기에서 이어하려면'을 펼칩니다. 이어하기 파일(JSON)은 결과 감상용 파일이 아닙니다. 올린 그림은 포함하지 않습니다.

임시 보관은 영구 저장이 아니에요.

글은 가능한 경우 이 탭에 남지만 기기 설정에 따라 사라질 수 있습니다. 올린 그림은 새로고침하면 사라집니다. 공용 기기에서는 결과를 보관한 뒤 실습북의 임시 기록을 지우세요. 내려받은 파일은 별도로 정리해야 합니다.

파일이 보이지 않으면 브라우저 다운로드 목록부터 찾아보세요. 도움을 받더라도 비밀번호나 인증번호는 알려주지 않습니다.

이제 내 일로 한 번 더 해볼까요?

작은 재사용이 다음 학습이 됩니다.

다음 날

저장한 결과를 다시 열어봅니다. 어디에 보관했는지 찾을 수 있으면 첫걸음은 충분합니다.

며칠 뒤

요청문을 보기 전에, 다음에는 무엇을 바꾸면 될지 떠올려봅니다. 상대·자료·목적 중 하나만 바뀌어도 좋아요.

일주일 안에

필요한 일이 생기면 한 번 더 써보세요. 막힌 부분은 도움말에서 찾아봅니다. 자동 알림이나 제출 의무는 없습니다.

TASKFLOW AI-협업 기초로 이어가기

이번에는 준비된 틀을 썼습니다. 다음에는 원하는 결과와 조건을 직접 정하고, 자료를 확인하며, 반복해서 쓸 방법을 배울 수 있습니다. 오늘 사용한 요청·결과·고친 이유가 다음 학습의 출발점이 됩니다.

이 자료의 완료는 자격이나 독립 활용 능력의 인증이 아닙니다. 무료 결과를 저장하기 위해 유료 과정에 가입할 필요는 없습니다.

한 번 더, 내 일에 써보세요.

부탁 문자 · 반복 업무 · 모임 포스터

처음부터 멋진 질문을 만들 필요는 없습니다. 지금 전하고 싶은 말, 반복하는 일, 알리고 싶은 모임에서 시작해보세요.

부탁·거절 문자

일요일에 보자

바꿀 수 있을까?

확정처럼 들리나요?

질문으로 바꾸면
상대가 답할 자리가 생겨요.

내가 정하고 → AI가 돕고 → 내가 확인해요

04 부탁하거나 거절하는 문자 쓰기

05 반복되는 일을 체크리스트로 만들기

06 모임이나 활동을 알리는 포스터 만들기

이상은 AIHOMPY.com

무료 배포용 학습 자료 · 두 번째 배치 / 2026년 10월

내가 정하고, AI가 돕고, 내가 확인해요.

이 과정에서 가장 중요한 세 가지

내가 정할 것

누구에게 어떤 결과를 쓸지, 반드시 지킬 조건은 무엇인지 알려줍니다. 내가 말하지 않은 사정이나 약속을 AI가 정하도록 두지 않습니다.

AI가 도울 것

내 내용을 문장이나 순서로 정리하고 배경 그림을 만들 수 있습니다. 자연스러워도 사실과 다를 수 있어요.

내가 확인할 것

원래 뜻과 중요한 조건이 남았는지 봅니다. 결과를 쓸지, 더 고칠지, 확인할 때까지 보류할지 내가 결정합니다.

예시를 사용했다면 실제 AI 실행과 구분합니다. 문자를 만들었다고 전송된 것은 아니며, 포스터를 저장했다고 공개된 것도 아닙니다.

복사할 글과 가져올 답변은 달라요.

실습북과 외부 AI를 오가는 순서

1. 내 내용 넣기

처음에는 칸에 있는 예시를 그대로 써도 됩니다. 내 내용으로 바꿀 때만 수정하세요.
개인정보와 허용되지 않은 내부 자료는 넣지 않습니다.

2. AI에게 보낼 글 복사

상자 전체를 복사한 뒤 쓰던 AI의 입력 칸에 붙여넣고 전송합니다. 실습북 탭은 닫지
마세요. 이 실습북에는 AI API가 연결되어 있지 않습니다.

3. 답변 또는 그림 가져오기

AI가 답한 글만 복사해 돌아옵니다. 내가 보낸 요청문을 다시 가져오지 않아요. 그림은
파일로 받은 뒤 불러옵니다.

4. 확인하고 저장하기

중요한 부분을 확인하고, 완성한 글을 복사하거나 파일로 받습니다. 다운로드 목록에서
파일을 직접 열어보세요.

계정이나 한도로 막혔다면 준비된 예시를 이용하세요. 비밀번호나 인증번호를 다른 사람에게 말기지
않습니다.

필요한 일부터 골라보세요.

앞 배치를 듣지 않아도 시작할 수 있어요.

생활 · 부탁·거절 문자

내 뜻과 상대의 선택권을 지킨 짧은 문자
개별 약 20분 / 기기 도움을 포함한 수업 시간 35분

업무 · 반복 업무 체크리스트

실행 순서와 멈춰 확인할 때가 보이는 작업 카드
개별 약 30분 / 기기 도움을 포함한 수업 시간 45분

창작 · 모임 포스터

제목·일시·장소·참여 방법·비용을 담은 세로 포스터 PNG
개별 약 45분 / 기기 도움을 포함한 수업 시간 60분

4시간 수업으로 진행된다면

도입 20 → 문자 35 → 휴식 10 → 체크리스트 45 → 휴식 10 → 포스터 60 → 다시 적용·저장 35 → 마무리 25분. 완료 속도를 보장하는 시간이 아니라 지원·대기를 포함한 운영 예시입니다.

앞 배치 결과를 가져오는 것은 선택입니다. 예전 기록을 자동으로 읽거나 AI에 보내지 않습니다.

부탁하거나 거절하는 문자 쓰기

생활 04 · 처음에는 예시로 해보세요.

부탁은 하고 싶은데, 첫 문장이 잘 안 떠오르나요?

친구와 토요일 점심을 먹기로 했는데 시간을 바꾸고 싶습니다. 사정을 길게 설명하고 싶지는 않아요. 일요일 점심은 어떤지 물어보되, 이미 약속을 바꾼 것처럼 들리지 않는 문자를 써볼게요.

부탁·거절 문자

일요일에 보자

바꿀 수 있을까?

확정처럼 들리나요?

질문으로 바꾸면

상대가 답할 자리가 생겨요.

내가 정하고 → AI가 돕고 → 내가 확인해요

오늘 가져갈 것

내 뜻과 상대의 선택권을 지킨 짧은 문자

AI는 말을 다듬어 줍니다. 말하지 않은 이유나 약속까지 대신 정하게 두지는 않아요.

내 내용을 준비해요.

모든 예시는 연습용 가상 자료입니다.

어떤 말을 전하고 싶나요?

토요일 점심 약속을 일요일 점심으로 바꿀 수 있는지 묻고 싶어요. 바꾸는 이유는 쓰지 않을 거예요. 아직 상대의 답은 받지 않았어요.

가상 상황입니다. 약속 변경 대신 부탁이나 거절할 내용을 적어도 됩니다. 실명·대화 원문은 필요하지 않아요.

누구에게 보내나요?

친한 친구

이름 대신 관계만 적으세요. 예: 모임 담당자

어떤 말투로 쓸까요?

편하게, 두세 문장으로

예: 정중하되 지나치게 사과하지 않기

내 자료를 넣었다면 결과 예시의 사실을 그대로 쓰지 마세요. 내 입력을 기준으로 확인합니다.

이 글을 AI에게 보내세요.

실습북의 '보낼 글 전체 복사'와 같은 내용입니다.

그대로 보낼 요청문

아래 상황을 바탕으로 친한 친구에게 보낼 문자를 써 주세요.

말투와 길이: 편하게, 두세 문장으로

[전할 내용]

토요일 점심 약속을 일요일 점심으로 바꿀 수 있는지 묻고 싶어요. 바꾸는 이유는 쓰지 않을 거예요. 아직 상대의 답은 받지 않았어요.

제가 말하지 않은 이유나 새로운 약속은 넣지 마세요. 부탁은 상대의 답을 기다리는 질문으로 쓰고, 거절은 뜻이 분명하게 드러나게 써 주세요. 문자 본문만 주세요.

복사한 다음에는

쓰던 AI를 열어 입력 칸에 붙여넣고 전송하세요. 실습북은 열어 둡니다. AI 실행이 어렵다면 'AI 접속 없이 예시로 연습하기'를 눌러도 됩니다.

결과를 받아왔다면

AI 답변만 복사해 '답변 가져오기'에 넣습니다. 준비된 답변을 넣으면 입력도 예시에 맞춰집니다. 같은 탭에서는 예시 선택 전으로 되돌릴 수 있어요.

나온 결과를 살펴봐요.

예쁜 모양보다 내 뜻과 정보가 먼저예요.

미리 만든 연습용 답변

우리 토요일 점심 약속, 혹시 일요일 점심으로 바꿀 수 있을까? 괜찮은지 알려줘.

이렇게 나오면 고쳐요

갑자기 병원에 가야 해서 일요일 점심에 보자. 다음에는 내가 살게.

내 뜻을 지키면

혹시 일요일 점심으로 바꿀 수 있을까? 괜찮은지 알려줘.

처음부터 잘 나왔다면 억지로 수정하지 않아도 됩니다. 어떤 부분을 확인했는지 한 줄만 남겨보세요.

한 군데를 짚고, 필요한 만큼 고쳐요.

확인하고 수정

‘바꿀 수 있을까?’와 ‘바꾸자’를 비교해 보세요. 내 결과는 부탁인가요, 이미 정한 말인가요?

1. 바꾸고 싶은 시간이 내가 적은 내용과 같은지 봤어요.
2. 상대가 답하기 전에 변경을 확정한 표현은 없는지 봤어요.
3. 내가 말하지 않은 이유나 새 약속이 들어가지 않았는지 봤어요.

부탁·거절 문자 · 세 가지만 기억해요

내 뜻

시간 바꾸기

토요일 → 일요일

지킬 조건

이유는 생략

새 약속도 넣지 않기

확인

질문으로 끝내기

상대의 답을 기다려요

확인하기 어렵다면 보류해도 괜찮아요.

같은 AI 대화에서 고쳐보기

바꾸고 싶은 시간은 그대로 두고, 이유와 식사 대접 약속은 빼 주세요. 변경은 질문으로 쓰고 두 문장으로 줄여 주세요.

고친 결과를 다시 가져와 확인합니다. 고칠 필요가 없다면 그대로 써도 되고, 확인이 어렵다면 보류해도 됩니다.

가져가서 다시 써봐요.

저장·도움말·다음 활용

‘완성한 글만 복사’로 필요한 앱에 옮기거나, ‘글과 확인 기록 저장’으로 TXT 파일을 받으세요.

한 번 더 해보기

거절 상황으로 바꿔 한 번 더 써보세요. ‘다음에는 꼭 같게’ 같은 약속이 생기지 않았는지 확인합니다.

거절하는 문자도 쓸 수 있나요?

전할 내용을 거절할 상황으로 바꾸세요. 예: ‘이번 모임에는 참여하기 어렵고, 다음 참여는 약속하지 않아요.’ 나온 글에 원치 않는 여지나 약속이 없는지 봅니다.

너무 미안해하는 말투예요

‘사과는 한 번만, 제 뜻은 분명하게 써 주세요’라고 고쳐 달라고 해보세요. 내가 쓰지 않을 표현은 직접 지워도 됩니다.

이렇게 기록해도 좋아요

시간은 맞고, 이유를 만들지 않았어요. 상대방에게 물어보는 문장이네요.

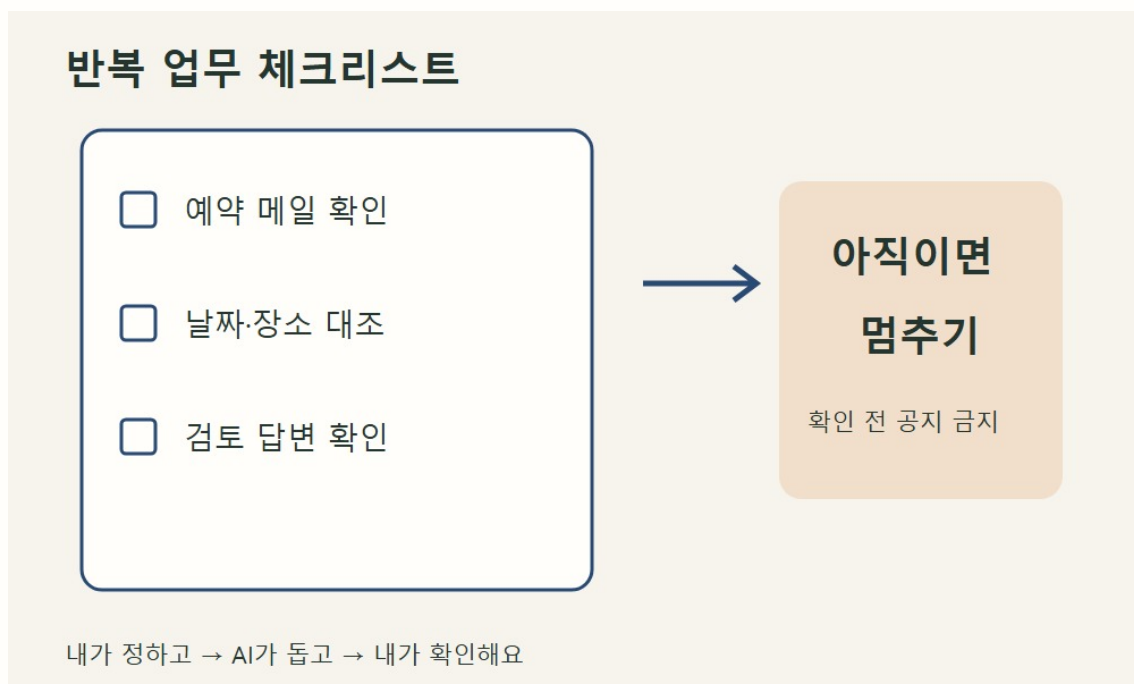
누구에게, 무엇을 전할지, 넣지 않을 말은 무엇인지부터 정해요.

반복되는 일을 체크리스트로 만들기

업무 05 · 처음에는 예시로 해보세요.

매번 하는 준비인데도, 꼭 하나씩 빠뜨리게 되나요?

모임 준비를 다시 맡았습니다. 장소부터 확인해야 하는데 공지 문구를 먼저 쓰다 보면 순서가 뒤섞입니다. 평소 하던 일을 적고, 차례대로 따라 할 확인표로 바꿔볼게요. 회사 일뿐 아니라 팀플이나 모임 준비에도 쓸 수 있습니다.



오늘 가져갈 것

실행 순서와 멈춰 확인할 때가 보이는 작업 카드

AI가 정리한 순서는 초안입니다. 실제 기준과 다른 절차나 없는 담당자가 생기지 않았는지 봐요.

내 내용을 준비해요.

모든 예시는 연습용 가상 자료입니다.

평소 어떻게 진행하나요?

독서 모임을 준비해요. 먼저 예약 확인 메일에서 날짜와 장소를 봅니다. 예약이 확인되지 않으면 공지는 보내지 않고 예약 담당자에게 물어봅니다. 예약을 확인한 뒤 공지 초안의 날짜와 장소를 맞춥니다. 공지 초안을 운영자에게 검토받고, 확인 답변을 받은 뒤 모임 채팅방에 올립니다. 책과 필기도구를 챙깁니다. 예약 담당자와 운영자의 이름, 검토 기한은 아직 정하지 않았습니다.

연습용 가상 메모입니다. 실제 조직의 절차로 간주하지 마세요. 허용된 내용만 넣습니다.

특히 빠뜨리고 싶지 않은 것은?

예약과 운영자 확인 전에는 공지를 보내지 않기

예: 날짜 대조, 첨부 파일 확인, 승인 기다리기

내 자료를 넣었다면 결과 예시의 사실을 그대로 쓰지 마세요. 내 입력을 기준으로 확인합니다.

이 글을 AI에게 보내세요.

실습북의 '보낼 글 전체 복사'와 같은 내용입니다.

그대로 보낼 요청문

아래 실제 순서를 바탕으로 짧은 체크리스트를 만들어 주세요.
특히 지킬 것: 예약과 운영자 확인 전에는 공지를 보내지 않기

[현재 순서]

독서 모임을 준비해요. 먼저 예약 확인 메일에서 날짜와 장소를 봅니다. 예약이 확인되지 않으면 공지는 보내지 않고 예약 담당자에게 물어봅니다. 예약을 확인한 뒤 공지 초안의 날짜와 장소를 맞춥니다. 공지 초안을 운영자에게 검토받고, 확인 답변을 받은 뒤 모임 채팅방에 올립니다. 책과 필기도구를 챙깁니다. 예약 담당자와 운영자의 이름, 검토 기한은 아직 정하지 않았습니다.

한 줄에 한 동작을 쓰고 무엇을 확인하는지 구체적으로 적어 주세요. 확인 전 멈춰야 하는 지점을 표시해 주세요. 담당자 이름, 기한, 승인 절차를 새로 만들지 마세요. 미정인 항목은 마지막에 따로 적어 주세요.

복사한 다음에는

쓰던 AI를 열어 입력 칸에 붙여넣고 전송하세요. 실습북은 열어 둡니다. AI 실행이 어렵다면 'AI 접속 없이 예시로 연습하기'를 눌러도 됩니다.

결과를 받아왔다면

AI 답변만 복사해 '답변 가져오기'에 넣습니다. 준비된 답변을 넣으면 입력도 예시에 맞춰집니다. 같은 탭에서는 예시 선택 전으로 되돌릴 수 있어요.

나온 결과를 살펴봐요.

예쁜 모양보다 내 뜻과 정보가 먼저예요.

미리 만든 연습용 답변

- ☐ 예약 확인 메일에서 날짜와 장소를 확인한다.
 멈춤: 예약 미확인이면 공지하지 않고 예약 담당자에게 묻는다.
- ☐ 공지 초안의 날짜와 장소를 예약 메일과 맞춘다.
- ☐ 공지 초안을 운영자에게 보내 검토를 부탁한다.
 멈춤: 확인 답변 전에는 채팅방에 올리지 않는다.
- ☐ 확인 답변을 받은 뒤 모임 채팅방에 공지한다.
- ☐ 책과 필기도구를 챙긴다.

미정: 예약 담당자·운영자의 이름, 검토 기한.

이렇게 나오면 고쳐요

내일까지 운영자 승인을 받고 공지한다. 예약은 나중에 확인한다.

내 뜻을 지키면

예약을 먼저 확인한다. 운영자의 확인 답변 전에는 공지하지 않는다. 검토 기한은 미정이다.

처음부터 잘 나왔다면 억지로 수정하지 않아도 됩니다. 어떤 부분을 확인했는지 한 줄만 남겨보세요.

한 군데를 짚고, 필요한 만큼 고쳐요.

확인하고 수정

예약이 아직 확인되지 않았다고 가정해 보세요. 이 표를 따르면 공지를 멈추게 되나요?

1. 예약 확인부터 공지까지 실제 순서와 맞는지 봤어요.
2. 예약 미확인·검토 답변 전에는 공지하지 않는다는 조건이 남아 있어요.
3. 담당자 이름이나 기한을 새로 만들지 않았는지 봤어요.

반복 업무 체크리스트 · 세 가지만 기억해요

먼저

예약 메일 확인

날짜와 장소 대조

중간

검토 답변 확인

확인 전 공지 멈춤

마지막

공지·준비

담당자·기한은 지어내지 않기

확인하기 어렵다면 보류해도 괜찮아요.

같은 AI 대화에서 고쳐보기

‘자료를 확인한다’를 예약 메일과 공지 초안의 날짜·장소를 비교하는 동작으로 바꿔 주세요.
예약과 검토가 확인되기 전에는 공지하지 않는 조건을 유지해 주세요.

고친 결과를 다시 가져와 확인합니다. 고칠 필요가 없다면 그대로 써도 되고, 확인이 어렵다면 보류해도 됩니다.

가져가서 다시 써봐요.

저장·도움말·다음 활용

‘완성한 글만 복사’로 필요한 앱에 옮기거나, ‘글과 확인 기록 저장’으로 TXT 파일을 받으세요.

한 번 더 해보기

새 사람이 이 표를 본다고 생각하고 한 줄을 소리 내어 읽어보세요. 무엇을 볼지 모호하면 파일과 확인 항목을 더 적습니다.

AI가 담당자를 정해 줬어요

내가 주지 않은 이름·직책·기한은 지우고 ‘미정’으로 남겨요. 이 표를 실제 규정이나 승인으로 쓰면 안 됩니다.

앞에서 만든 공유 메모를 써도 되나요?

써도 됩니다. 다만 한 번의 진행 상황과 반복할 절차는 다릅니다. 실제 순서를 적고, 확인이 필요한 조건을 남겨 주세요.

이렇게 기록해도 좋아요

예약과 운영자 확인 전에 멈추게 되어 있고, 없는 기한도 넣지 않았어요.

무엇을, 어떤 순서로 하고, 언제 멈춰 확인할지 적어요.

모임이나 활동을 알리는 포스터 만들기

창작 06 · 처음에는 예시로 해보세요.

모임 소식을 한 장으로, 빠짐없이 전해볼까요?

독서 모임 안내를 한 장으로 만들고 싶습니다. 예쁜 그림도 좋지만 언제, 어디서, 어떻게 참여하는지가 먼저 보여야 해요. 배경 그림과 정확한 안내 글을 나눠 세로 포스터를 만들어봅니다.



오늘 가져갈 것

제목·일시·장소·참여 방법·비용을 담은 세로 포스터 PNG

AI에게는 배경 그림을 맡겨요. 행사 정보는 내가 넣고, 저장 전에 한 줄씩 읽어봐요.

내 내용을 준비해요.

모든 예시는 연습용 가상 자료입니다.

모임 이름

함께 읽는 저녁

가상 연습입니다. 실제 모집 안내가 아닙니다. 제목은 24자 이내.

언제 하나요?

2026년 11월 14일 오후 7시

연도·날짜·시간을 정확히 적으세요. 모르면 '확인 필요'라고 적습니다.

어디서 하나요?

마을 배움실 2층

실제 공개 전 주소·공간 예약을 확인하세요.

어떻게 참여 하나요?

11월 10일까지 모임 채팅방에 참여 의사 남기기

가입 링크나 개인정보는 예시에 필요하지 않습니다.

참가비는 얼마인가요?

참가비 없음

안내에 없으면 무료라고 단정하지 말고 '확인 필요'로 적으세요.

내 자료를 넣었다면 결과 예시의 사실을 그대로 쓰지 마세요. 내 입력을 기준으로 확인합니다.

이 글을 AI에게 보내세요.

실습북의 '보낼 글 전체 복사'와 같은 내용입니다.

그대로 보낼 요청문

독서 모임 안내 포스터의 배경으로 쓸 세로 3:4 그림을 만들어 주세요. 아래쪽 30%에 책과 작은 조명을 배치하고, 위쪽과 가운데 70%에는 안내 글을 넣을 넓고 밝은 공간을 남겨 주세요. 차분한 남색과 아이보리로 단정하게 표현해 주세요. 글자, 숫자, 사람, 로고는 넣지 마세요. 행사 정보는 제가 별도로 편집할 것입니다.

복사한 다음에는

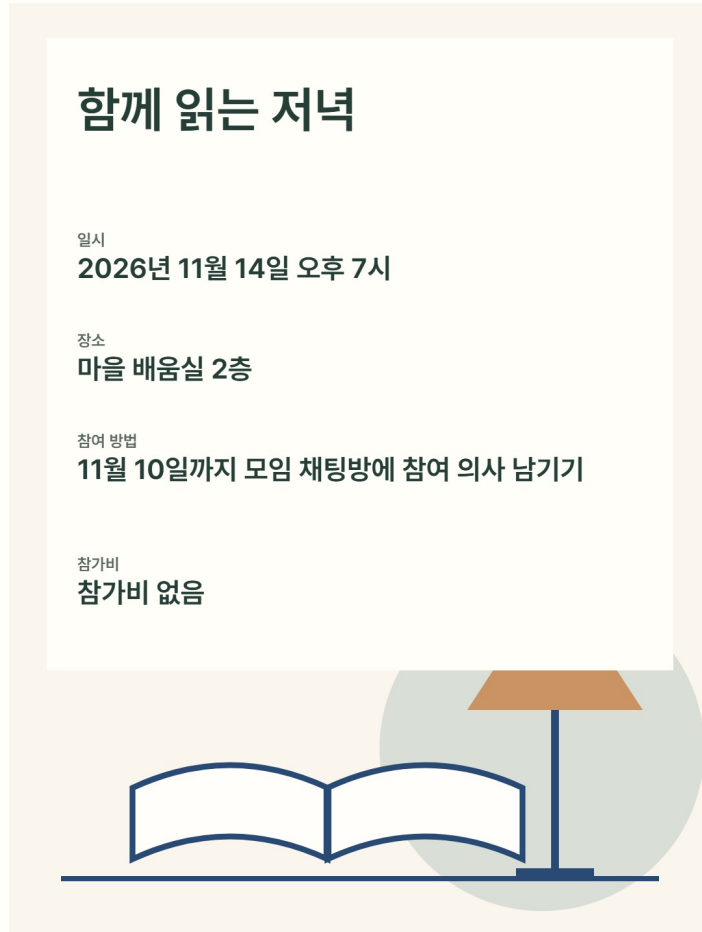
쓰던 AI를 열어 입력 칸에 붙여넣고 전송하세요. 실습북은 열어 둡니다. AI 실행이 어렵다면 'AI 접속 없이 예시로 연습하기'를 눌러도 됩니다.

결과를 받아왔다면

그림을 이미지 파일로 저장해 '포스터 편집'에서 불러옵니다. 준비된 배경을 골라도 입력한 행사 정보는 바뀌지 않습니다.

나온 결과를 살펴봐요.

예쁜 모양보다 내 뜻과 정보가 먼저예요.



실습북에서 저장한 가상 포스터 예시입니다. 배경은 제공된 도형 그림이고, 안내 글은 입력한 다섯 항목을 배치했습니다. 실제 모집에 사용하지 마세요.

문구를 고치려면

'내 내용 넣기'로 돌아가 바꾸세요. 미리보기에 반영됩니다. 제목은 24자, 나머지는 항목당 48자 이내로 적습니다. 긴 글은 따로 안내하고 핵심 정보만 남기세요.

한 군데를 짚고, 필요한 만큼 고쳐요.

확인과 수정

포스터에서 일시와 신청 기한을 각각 찾아 읽어보세요. 서로 바뀌지 않았나요?

1. 모임 이름·일시·장소·참여 방법·비용을 내가 넣은 정보와 대조했어요.
2. 작은 화면에서도 글이 읽히고 잘리지 않는지 봤어요.
3. 공개해도 되는 정보와 그림인지 확인했어요. 미확인 정보가 있으면 보류해요.

모임 포스터 · 세 가지만 기억해요

그림

글자 없는 배경

책·조명은 아래쪽

정보

다섯 항목 입력

제목·일시·장소·참여·비용

확인

읽고 저장하기

실제 공개는 별도

확인하기 어렵다면 보류해도 괜찮아요.

같은 AI 대화에서 고쳐보기

책과 조명, 세로 3:4 비율을 유지하고 위쪽과 가운데를 더 밝게 비워 주세요. 글자와 숫자는 넣지 마세요.

고친 결과를 다시 가져와 확인합니다. 고칠 필요가 없다면 그대로 써도 되고, 확인이 어렵다면 보류해도 됩니다.

가져가서 다시 써봐요.

저장·도움말·다음 활용

'포스터 저장'을 누른 뒤 다운로드 목록에서 WOW_내_모임포스터.png를 찾아 열어보세요. 자동으로 게시되지 않아요.

한 번 더 해보기

참여 방법을 바꿔 한 번 더 저장해보세요. 날짜를 바꾸지 않았는지, 길어진 글이 잘리는지 확인합니다.

날짜를 바꾸려면 어디로 가나요?

'내 내용 넣기'로 돌아가 일시를 고치세요. 미리보기에도 바뀐 글이 들어갑니다. 이전 확인 표시는 풀리므로 다시 확인하세요.

그림 생성이 안 돼요

'준비된 배경 사용'으로 편집을 이어가세요. 제공 배경은 도형으로 제작한 연습용 그림이며 실제 AI 생성 결과가 아닙니다.

이렇게 기록해도 좋아요

입력한 일시와 장소가 맞고, 다섯 항목 모두 잘 읽혀요. 예시라 공개하지 않아요.

그림이 예뻐도 날짜가 틀리면 안내가 아니에요. 다섯 가지 정보를 읽고 저장해요.

저장했다고 끝내지 말고, 한 번 열어보세요.

파일과 글 기록을 구분해요.

문자·체크리스트

'완성한 글만 복사'는 결과만 복사합니다. '글과 확인 기록 저장'은 TXT 파일을 받습니다. 메모·메시지 앱에 붙여넣었다면 받는 사람과 내용을 다시 확인하세요.

포스터

'포스터 저장'을 누르면 WOW_내_모임포스터.png를 받습니다. 다운로드 목록에서 같은 파일 이름을 찾아 열어보세요. 실제 게시나 메시지 전송은 별도입니다.

다른 기기에서 이어하기

이 기능은 선택입니다. 이어하기 JSON은 결과 감상용 파일이 아닙니다. 불러온 이미지는 포함되지 않으므로 원본 그림도 따로 보관하세요.

입력한 글은 가능한 경우 이 탭에 임시 보관합니다. 올린 이미지는 새로고침하면 사라집니다. 공용 기기에서는 내려받은 파일도 직접 정리하세요.

다음에는, 내 상황으로.

외우기보다 한 번 더 써보세요.

부탁·거절 문자

다음에는 거절할 일에 써보세요. '이번 모임에는 참여하기 어려워요. 이유는 쓰지 않고 다음 참여도 약속하지 않을게요'라고 상황을 바꾸면 됩니다.

반복 업무 체크리스트

다음에는 반복하는 다른 일 하나를 골라보세요. 처음에는 세 단계만 정리해도 됩니다. 중요한 승인·안전 절차는 실제 기준을 먼저 확인하세요.

모임 포스터

다음에는 동아리나 취미 모임 안내로 바꿔보세요. 글을 고쳤다면 미리보기도 다시 읽어봅니다. 실제 공개 여부는 별도로 결정해요.

TASKFLOW AI-협업 기초로 이어가기

준비된 틀로 한 번 해봤다면, 다음에는 목적·자료·조건·확인 기준을 직접 정하는 연습으로 이어갈 수 있습니다. 오늘의 요청·결과·고친 이유를 가져가세요.

무료 결과를 받기 위해 가입·결제할 필요는 없습니다. 이 실습만으로 자격이나 독립 활용 능력을 인증하지 않습니다.

한 번 더, 내 일에 써보세요.

하루 계획 · 두 자료 비교 · 물건 사진

처음부터 멋진 질문을 만들 필요는 없습니다. 오늘의 일정, 서로 다른 안내, 내가 찍은 물건 사진에서 시작해보세요.

하루 계획 · 먼저 볼 것

12:00

점심

13:00

이동 시간 확인

14:00

모임

빈칸을 채우기 전에, 실제로 갈 수 있는지 확인해요.

07 내 조건에 맞는 하루 계획 짜기

08 두 자료를 비교하고 물어볼 점 찾기

09 내가 찍은 물건 사진을 소개 이미지로 바꾸기

이상은 AIHOMPY.com

무료 배포용 학습 자료 · 세 번째 배치 / 2026년 10월

내가 정하고, AI가 돕고, 내가 확인해요.

이 과정에서 가장 중요한 세 가지

내가 정할 것

누구에게 어떤 결과를 쓸지, 반드시 지킬 조건은 무엇인지 알려줍니다. 내가 말하지 않은 사정이나 약속을 AI가 정하도록 두지 않습니다.

AI가 도울 것

내 내용을 문장이나 순서로 정리하고 배경 그림을 만들 수 있습니다. 자연스러워도 사실과 다를 수 있어요.

내가 확인할 것

원래 뜻과 중요한 조건이 남았는지 봅니다. 결과를 쓸지, 더 고칠지, 확인할 때까지 보류할지 내가 결정합니다.

예시를 사용했다면 실제 AI 실행과 구분합니다. 일정은 자동 등록되지 않으며, 이미지를 저장했다고 공개된 것도 아닙니다.

복사할 글과 가져올 답변은 달라요.

실습북과 외부 AI를 오가는 순서

1. 내 내용 넣기

처음에는 칸에 있는 예시를 그대로 써도 됩니다. 내 내용으로 바꿀 때만 수정하세요.
개인정보와 허용되지 않은 내부 자료는 넣지 않습니다.

2. AI에게 보낼 글 복사

상자 전체를 복사한 뒤 쓰던 AI의 입력 칸에 붙여넣고 전송합니다. 실습북 탭은 닫지
마세요. 이 실습북에는 AI API가 연결되어 있지 않습니다.

3. 답변 또는 그림 가져오기

AI가 답한 글만 복사해 돌아옵니다. 내가 보낸 요청문을 다시 가져오지 않아요. 그림은
파일로 받은 뒤 불러옵니다.

4. 확인하고 저장하기

중요한 부분을 확인하고, 완성한 글을 복사하거나 파일로 받습니다. 다운로드 목록에서
파일을 직접 열어보세요.

계정이나 한도로 막혔다면 준비된 예시를 이용하세요. 비밀번호나 인증번호를 다른 사람에게 말기지
않습니다.

필요한 일부터 골라보세요.

앞 배치를 듣지 않아도 시작할 수 있어요.

생활 · 하루 계획

고정 일정·여유 시간·확인할 일을 나눈 하루 계획
개별 약 30분 / 기기 도움을 포함한 수업 시간 40분

업무 · 두 자료 비교

A·B의 차이와 근거 위치, 물어볼 질문을 담은 비교 메모
개별 약 40분 / 기기 도움을 포함한 수업 시간 45분

창작 · 물건 사진 다듬기

원본과 대조한 소개 이미지, 사용 또는 보류 이유
개별 약 40분 / 기기 도움을 포함한 수업 시간 60분

4시간 수업으로 진행된다면

도입 20 → 하루 계획 40 → 휴식 10 → 자료 비교 45 → 휴식 10 → 사진 비교 60 → 다시 적용·저장 30 → 마무리 25분. 완료 속도를 보장하는 시간이 아니라 지원·대기를 포함한 운영 예시입니다.

앞 배치 결과를 가져오는 것은 선택입니다. 예전 기록을 자동으로 읽거나 AI에 보내지 않습니다.

내 조건에 맞는 하루 계획 짜기

생활 07 · 처음에는 예시로 해보세요.

할 일은 많은데, 어디부터 시작하면 좋을까요?

오후에는 정해진 약속이 있고, 그 전에 장도 보고 글도 읽고 싶습니다. 다 넣으려다 보면 이동하고 쉴 시간이 사라지죠. 움직일 수 없는 시간은 그대로 두고, 무시하지 않을 하루 초안을 만들어볼게요.

하루 계획 · 먼저 볼 것

12:00

점심

13:00

이동 시간 확인

14:00

모임

빈칸을 채우기 전에, 실제로 갈 수 있는지 확인해요.

오늘 가져갈 것

고정 일정·여유 시간·확인할 일을 나눈 하루 계획

AI가 빈 시간을 채워도 실제로 이동할 수 있다는 뜻은 아니에요. 정해진 시간과 모르는 시간을 나눠요.

내 내용을 준비해요.

모든 예시는 연습용 가상 자료입니다.

오늘 할 일과 정해진 시간

집에서 오전 9시부터 하루를 시작해요. 오후 2시부터 3시까지 도서관 모임은 바꿀 수 없어요. 집에서 점심을 12시부터 1시까지 먹고 싶어요. 집에서 자료 읽기 40분, 동네에서 장보기 30분을 하고 싶고 20분은 쉬고 싶어요. 집에서 도서관과 가게까지 이동 시간은 아직 몰라요.

가상 일정입니다. 이름·주소·실제 위치는 필요하지 않아요.

어떤 점을 지켜줄까요?

모임과 점심시간은 바꾸지 말고, 이동 시간은 확인할 일로 남겨 주세요.

예: 뽀뽀하면 장보기는 다음 날로 미뤄도 돼요.

내 자료를 넣었다면 결과 예시의 사실을 그대로 쓰지 마세요. 내 입력을 기준으로 확인합니다.

이 글을 AI에게 보내세요.

실습북의 '보낼 글 전체 복사'와 같은 내용입니다.

그대로 보낼 요청문

아래 조건으로無理하지 않을 하루 계획 초안을 만들어 주세요.

꼭 지킬 조건: 모임과 점심시간은 바꾸지 말고, 이동 시간은 확인할 일로 남겨 주세요.

[할 일과 정해진 시간]

집에서 오전 9시부터 하루를 시작해요. 오후 2시부터 3시까지 도서관 모임은 바꿀 수 없어요.

집에서 점심을 12시부터 1시까지 먹고 싶어요. 집에서 자료 읽기 40분, 동네에서 장보기

30분을 하고 싶고 20분은 쉬고 싶어요. 집에서 도서관과 가게까지 이동 시간은 아직 몰라요.

고정 시간은 바꾸지 말고 휴식을 남겨 주세요. 이동·영업시간을 모르면 숫자를 지어내지 말고 확인할 점으로 분리하세요. 시간이 확정되지 않는 외출은 후보로 표시하세요. 다 넣기 어렵다면 무엇을 미루면 좋을지도 제안해 주세요.

복사한 다음에는

쓰던 AI를 열어 입력 칸에 붙여넣고 전송하세요. 실습북은 열어 둡니다. AI 실행이 어렵다면 'AI 접속 없이 예시로 연습하기'를 눌러도 됩니다.

결과를 받아왔다면

AI 답변만 복사해 '답변 가져오기'에 넣습니다. 준비된 답변을 넣으면 입력도 예시에 맞춰집니다. 같은 탭에서는 예시 선택 전으로 되돌릴 수 있어요.

나온 결과를 살펴봐요.

예쁜 모양보다 내 뜻과 정보가 먼저예요.

미리 만든 연습용 답변

확정한 틀

09:00~09:40 집에서 자료 읽기

09:40~10:00 쉬기

12:00~13:00 집에서 점심

14:00~15:00 도서관 모임

아직 비워둘 시간

도서관 출발·귀가 시간: 이동 시간을 확인한 뒤 정하기.

장보기 30분: 이동·영업시간 확인 후 오전이나 모임 뒤에 넣기. 여유가 없으면 다음 날로 미루기.

먼저 확인: 집↔도서관, 집↔가게 이동 시간과 가게 영업시간. 점심 뒤 이동이 가능한지도 확인하기.

이렇게 나오면 고쳐요

13:40에 출발하면 20분 만에 도착합니다. 모임 뒤 가게는 오후 6시까지 열어요.

내 뜻을 지키면

이동·영업시간은 확인 전입니다. 확인한 뒤 출발 시각과 장보기 순서를 정합니다.

처음부터 잘 나왔다면 억지로 수정하지 않아도 됩니다. 어떤 부분을 확인했는지 한 줄만 남겨보세요.

한 군데를 짚고, 필요한 만큼 고쳐요.

확인하고 수정

점심을 마친 뒤 모임에 갈 시간이 충분한가요? 아직 모른다면 확정된 일정처럼 쓰지 않았는지 보세요.

1. 모임과 점심의 고정 시간이 바뀌지 않았는지 봤어요.
2. 이동·영업시간을 아는 것처럼 정하지 않았는지 봤어요.
3. 휴식과 여유가 있고, 어려우면 미룰 일이 있는지 봤어요.

하루 계획 · 세 가지 기준

지킬 것

고정 시간

점심·모임

남길 것

휴식과 여유

다 넣지 않아도 돼요

확인할 것

이동·영업시간

모르면 비워두기

내가 정하고 → AI가 돕고 → 내가 확인해요

같은 AI 대화에서 고쳐보기

도서관까지 20분 걸린다는 근거가 없어요. 출발 시각은 확인 전으로 바꾸고, 점심과 모임 시간은 그대로 두세요.

고친 결과를 다시 가져와 확인합니다. 고칠 필요가 없다면 그대로 써도 되고, 확인이 어렵다면 보류해도 됩니다.

가져가서 다시 써봐요.

저장·도움말·다음 활용

완성한 글만 복사하거나 TXT로 저장한 뒤 다운로드 목록에서 열어보세요.

한 번 더 해보기

모임 시간을 그대로 두고 장보기를 다음 날로 미뤄보세요. 지키려던 조건이 빠지지 않았는지 봅니다.

시간표가 짝 찼어요

‘중요도가 낮은 일 하나를 미루고 쉬는 시간을 남겨 주세요’라고 요청해보세요. 많이 넣는 것이 좋은 계획의 기준은 아니에요.

이동 시간도 AI에게 물으면 되나요?

예상값만으로 약속을 확정하지 마세요. 지도나 해당 장소의 실제 안내를 확인하고, 이동·대기 여유를 두세요. 이번 실습북은 실시간 경로를 조회하지 않습니다.

이렇게 기록해도 좋아요

모임 시간은 그대로예요. 출발 시각은 이동 시간을 확인한 뒤 정하려고 해요.

고정 시간은 지키고, 모르는 시간은 비워둬요.

두 자료를 비교하고 물어볼 점 찾기

업무 08 · 처음에는 예시로 해보세요.

안내가 두 개 왔는데, 서로 다른 곳이 있나요?

모임 안내 A와 B가 다르게 적혀 있습니다. 시간이 바뀐 건지, 두 가지 안을 놓고 논의하는 건지 알 수 없어요. 먼저 같은 항목끼리 비교하고, 담당자에게 물어볼 점을 짧게 정리해봅니다.

두 자료 비교 · 먼저 볼 것

자료 A

A1 오후 2시 · 배움실

A2 필기도구

자료 B

B1 오후 3시 · 온라인

B3 준비물 미기재

무엇이 최종인지는 아직 몰라요.

차이는 찾고, 확정 여부는 담당자에게 물어요.

오늘 가져갈 것

A·B의 차이와 근거 위치, 물어볼 질문을 담은 비교 메모

한쪽에 없다고 취소된 것은 아니에요. B라는 이름만 보고 최신 안내라고 정하지 않아요.

내 내용을 준비해요.

모든 예시는 연습용 가상 자료입니다.

자료 A

- A1. 모임은 11월 14일 오후 2시, 2층 배움실에서 진행합니다.
- A2. 필기도구를 가져오세요.
- A3. 신청 마감은 11월 10일입니다.

연습용 가상 안내입니다. A1처럼 줄 번호를 붙이면 다시 찾기 쉬워요.

자료 B

- B1. 모임은 11월 14일 오후 3시, 온라인으로 진행합니다.
- B2. 접속 링크는 참여자에게 따로 보냅니다.
- B3. 준비물과 신청 마감은 적혀 있지 않습니다.

두 자료의 작성일·확정 여부는 주어지지 않았습니다.

무엇을 비교할까요?

시간, 진행 장소·방식, 준비물, 신청 마감

실제 회사·기관 자료는 외부 AI에 보내도 되는지 먼저 확인하세요.

내 자료를 넣었다면 결과 예시의 사실을 그대로 쓰지 마세요. 내 입력을 기준으로 확인합니다.

이 글을 AI에게 보내세요.

실습북의 '보낼 글 전체 복사'와 같은 내용입니다.

그대로 보낼 요청문

자료 A와 B를 아래 항목별로 비교해 주세요.

비교할 항목: 시간, 진행 장소·방식, 준비물, 신청 마감

[자료 A]

A1. 모임은 11월 14일 오후 2시, 2층 배움실에서 진행합니다.

A2. 필기도구를 가져오세요.

A3. 신청 마감은 11월 10일입니다.

[자료 B]

B1. 모임은 11월 14일 오후 3시, 온라인으로 진행합니다.

B2. 접속 링크는 참여자에게 따로 보냅니다.

B3. 준비물과 신청 마감은 적혀 있지 않습니다.

각 항목을 'A 내용과 근거 줄 / B 내용과 근거 줄 / 물어볼 점'으로 나눠 주세요. 한쪽에 없으면 '적혀 있지 않음'이라고 쓰세요. B가 최신이라고 단정하거나 누락을 취소·무료·불필요로 해석하지 마세요. 마지막에 담당자에게 물어볼 짧은 질문을 써 주세요.

복사한 다음에는

쓰던 AI를 열어 입력 칸에 붙여넣고 전송하세요. 실습북은 열어 둡니다. AI 실행이 어렵다면 'AI 접속 없이 예시로 연습하기'를 눌러도 됩니다.

결과를 받아왔다면

AI 답변만 복사해 '답변 가져오기'에 넣습니다. 준비된 답변을 넣으면 입력도 예시에 맞춰집니다. 같은 탭에서는 예시 선택 전으로 되돌릴 수 있어요.

나온 결과를 살펴봐요.

예쁜 모양보다 내 뜻과 정보가 먼저예요.

미리 만든 연습용 답변

시간 | A: 11월 14일 오후 2시(A1) / B: 같은 날 오후 3시(B1) / 최종 시간을 확인해야 함.

방식 | A: 2층 배움실(A1) / B: 온라인(B1), 링크 별도 발송(B2) / 어느 방식이 확정인지 확인.

준비물 | A: 필기도구(A2) / B: 적혀 있지 않음(B3) / 필기도구가 필요한지 확인.

신청 마감 | A: 11월 10일(A3) / B: 적혀 있지 않음(B3) / 마감이 유지되는지 확인.

질문: 최종 시간과 진행 방식은 무엇인가요? 필기도구와 11월 10일 신청 마감은 그대로인가요?

작성일이 없어 어느 자료가 최신인지는 판단할 수 없습니다.

이렇게 나오면 고쳐요

최신 B 안내에 따라 오후 3시에 접속하세요. 필기도구는 필요 없습니다.

내 뜻을 지키면

어느 안내가 최종인지 확인해야 합니다. B에는 준비물이 적혀 있지 않아 필요한지 따로 묻습니다.

처음부터 잘 나왔다면 억지로 수정하지 않아도 됩니다. 어떤 부분을 확인했는지 한 줄만 남겨보세요.

한 군데를 짚고, 필요한 만큼 고쳐요.

확인하고 수정

준비물 항목의 근거를 A2와 B3에서 직접 찾아보세요. '없음'이 '필요 없음'으로 바뀌지 않았나요?

1. A와 B의 내용·근거 줄이 뒤섞이지 않았는지 봤어요.
2. 적혀 있지 않은 내용을 취소나 불필요로 단정하지 않았는지 봤어요.
3. 작성일·확정 여부가 없으면 최종안을 담당자에게 묻게 되어 있어요.

두 자료 비교 · 세 가지 기준

나누기

자료 A / 자료 B

출처를 따로 넣기

찾기

항목별 근거

A1·B1처럼 위치 표시

묻기

미확인 내용

없다고 취소는 아니예요

내가 정하고 → AI가 돕고 → 내가 확인해요

같은 AI 대화에서 고쳐보기

B가 최신이라는 말과 필기도구가 필요 없다는 말은 빼 주세요. 각 자료의 근거 줄을 표시하고 확정 여부는 질문으로 남겨 주세요.

고친 결과를 다시 가져와 확인합니다. 고칠 필요가 없다면 그대로 써도 되고, 확인이 어렵다면 보류해도 됩니다.

가져가서 다시 써봐요.

저장·도움말·다음 활용

완성한 글만 복사하거나 TXT로 저장한 뒤 다운로드 목록에서 열어보세요.

한 번 더 해보기

B의 시간만 오후 4시로 바꿔보세요. 결과의 B 시간만 바뀌고 A 시간과 근거는 유지되는지 확인합니다.

A와 B를 합쳐 넣었어요

입력 화면에서 A와 B 칸으로 나눠 넣으세요. 출처가 섞이면 어떤 내용이 어디에서 왔는지 확인하기 어려워요.

표가 복잡하게 나왔어요

'표 대신 항목마다 A 내용, B 내용, 질문을 세 줄로 써 주세요'라고 요청하세요. 형식보다 근거를 찾는 것이 먼저입니다.

이렇게 기록해도 좋아요

B에 없는 준비물을 불필요라고 쓰지 않았어요. 최종 안내는 담당자에게 물으려고 해요.

다르다는 사실과 바뀌었다는 판단은 달라요.

내가 찍은 물건 사진을 소개 이미지로 바꾸기

창작 09 · 처음에는 예시로 해보세요.

내 물건은 그대로 두고, 주변만 깔끔하게 바꿔볼까요?

직접 만든 파우치를 소개하려고 사진을 찍었습니다. 물건은 잘 보이는데 뒤쪽 소품이 눈에 걸려요. 파우치의 색과 무늬는 지키고 배경만 단정하게 바꿔봅니다. 사진이 없다면 준비된 연습 이미지 두 장으로 비교부터 해도 됩니다.

물건 사진 다듬기 · 먼저 볼 것

지킬 특징	색 · 줄 · 단추 · 형태
바꿀 부분	주변 소품과 배경
판단 기준	다르면 원본 사용 / 보류

더 예쁜지보다, 같은 물건인지 먼저 봐요.

오늘 가져갈 것

원본과 대조한 소개 이미지, 사용 또는 보류 이유

배경을 고쳤는데 물건까지 달라질 수 있어요. 더 예쁜지보다 내 물건과 같은지 먼저 봐요.

내 내용을 준비해요.

모든 예시는 연습용 가상 자료입니다.

어떤 물건인가요?

손뜨개 파우치

실명·가격·판매 문구는 필요하지 않아요.

어떤 특징을 그대로 둘까요?

남색 바탕, 크림색 가로 줄 한 개, 갈색 단추 한 개, 뜨개 무늬와 덮개 모양

내 사진이라면 실제 색·개수·모양·흠집을 적어 주세요.

어디를 바꿀까요?

주변 소품을 없애고 배경만 밝은 아이보리로 정리하기

물건의 흠집·재질·구성품까지 바꾸는 요청은 피하세요.

내 자료를 넣었다면 결과 예시의 사실을 그대로 쓰지 마세요. 내 입력을 기준으로 확인합니다.

이 글을 AI에게 보내세요.

실습북의 '보낼 글 전체 복사'와 같은 내용입니다.

그대로 보낼 요청문

첨부한 손뜨개 파우치 사진을 편집해 주세요.

그대로 둘 특징: 남색 바탕, 크림색 가로 줄 한 개, 갈색 단추 한 개, 뜨개 무늬와 덮개 모양 바꿀 부분: 주변 소품을 없애고 배경만 밝은 아이보리로 정리하기

물건의 형태·크기 비율·색·무늬·상태는 유지하고, 새 장식·구성품·글자·로고는 넣지 마세요.

사진에 보이지 않는 뒷면을 새로 만들지 마세요. 원본과 비슷한 구도로 전체 물건이 보이게 해주세요.

복사한 다음에는

쓰던 AI를 열어 입력 칸에 붙여넣고 전송하세요. 실습북은 열어 둡니다. AI 실행이 어렵다면 'AI 접속 없이 예시로 연습하기'를 눌러도 됩니다.

결과를 받아왔다면

수정 이미지를 파일로 받아 '사진 비교'에서 불러옵니다. 외부 AI에는 원본 사진도 직접 첨부해야 합니다. 실습북에 사진을 올리는 것만으로 AI에 전달되지는 않습니다.

나온 결과를 살펴봐요.

예쁜 모양보다 내 뜻과 정보가 먼저예요.

아래 원본 역할 이미지도 AI로 만든 연습용 가상 물건입니다. 수정 예시는 같은 이미지를 대상으로 배경만 정리하도록 요청해 만들었습니다.



원본 역할 · AI 생성



배경 수정 예시 · AI 편집

먼저 세 가지를 찾아보세요.

남색 바탕, 크림색 줄 한 개, 갈색 단추 한 개를 찾아보세요. 덮개 모양과 세부 뜨개 무늬도 비교합니다. 주요 특징이 비슷해도 세부가 완전히 같다는 뜻은 아니예요.

꼭 수정본을 써야 할까요?

아니요. 세부 무늬가 다르거나 판단하기 어려우면 원본을 쓰거나 보류하세요. 실제 판매용 이미지라면 물건 상태를 숨기거나 과장하지 않았는지 더 엄격하게 확인합니다.

한 군데를 짚고, 필요한 만큼 고쳐요.

확인하고 수정

원본과 결과를 번갈아 보며 줄과 단추 수, 덮개 모양을 확인하세요. 같다고 자동 판정하지 않습니다.

1. 원본과 결과에서 색·무늬·단추 수·형태를 하나씩 비교했어요.
2. 흠집이나 없는 장식·구성품이 지워지거나 생기지 않았는지 봤어요.
3. 용도에 맞게 써도 되는지 판단했어요. 다르면 원본을 쓰거나 보류해요.

물건 사진 다듬기 · 세 가지 기준

먼저

원본 보관

올릴 권한·개인정보 확인

요청

물건은 유지

배경만 바꾸기

판단

원본과 대조

다르면 원본 또는 보류

내가 정하고 → AI가 돕고 → 내가 확인해요

같은 AI 대화에서 고쳐보기

뜨개 무늬가 달라졌어요. 원본의 무늬·색·단추·형태를 유지하고 배경만 바꿔 주세요. 유지가 어렵다면 원본을 사용하겠습니다.

고친 결과를 다시 가져와 확인합니다. 고칠 필요가 없다면 그대로 써도 되고, 확인이 어렵다면 보류해도 됩니다.

가져가서 다시 써봐요.

저장·도움말·다음 활용

선택한 이미지를 PNG로 받고, 확인 기록도 따로 저장하세요. 원본 파일은 별도로 보관합니다.

한 번 더 해보기

물건에서 반드시 유지해야 할 특징 세 가지를 말해보세요. 결과에서 같은 부분을 찾아보고 하나라도 불확실하면 보류 이유를 남깁니다.

사진이 없어요

준비된 비교 쌍으로 연습하세요. 원본 역할 이미지도 AI로 제작한 가상 물건입니다. 내 사진을 찍은 활동이나 직접 편집한 활동으로 표시하지 않습니다.

수정해도 물건이 자꾸 달라져요

계속 생성하지 않아도 됩니다. '원본 사용'을 선택하거나 보류하세요. 사진 앱에서 주변만 단순히 자르는 방법도 있지만, 물건이 잘리지 않았는지 확인해야 합니다.

이렇게 기록해도 좋아요

배경은 정리됐지만 세부 무늬가 달라 보여서 원본을 쓰려고 해요.

바꾼 것은 배경뿐인지, 원본과 함께 봐요.

저장했다고 끝내지 말고, 한 번 열어보세요.

파일과 글 기록을 구분해요.

하루 계획·비교 메모

'완성한 글만 복사'는 결과만 복사합니다. '글과 확인 기록 저장'은 TXT 파일을 받습니다. 메모·메시지 앱에 붙여넣었다면 받는 사람과 내용을 다시 확인하세요.

물건 소개 이미지

'선택한 이미지 저장'으로 WOW_물건_소개이미지.png를 받습니다. '확인 기록 저장'으로 판단 이유도 따로 받습니다. 원본 사진은 반드시 별도로 보관하세요. 실제 게시나 판매는 별도입니다.

다른 기기에서 이어하기

이 기능은 선택입니다. 이어하기 JSON은 결과 감상용 파일이 아닙니다. 불러온 이미지는 포함되지 않으므로 원본 그림도 따로 보관하세요.

입력한 글은 가능한 경우 이 탭에 임시 보관합니다. 올린 이미지는 새로고침하면 사라집니다. 공용 기기에서는 내려받은 파일도 직접 정리하세요.

다음에는, 내 상황으로.

외우기보다 한 번 더 써보세요.

하루 계획

다음에는 고정 일정 하나와 할 일 세 개만 적어보세요. 이동 시간이 확인되면 그때 계획을 다시 조정하면 됩니다.

두 자료 비교

다음에는 비교할 항목을 한두 개로 줄여보세요. 원문을 직접 찾아 맞추는 일이 익숙해지면 항목을 늘려도 됩니다.

물건 사진 다듬기

다음에는 다른 물건 사진으로 해보세요. 원본은 따로 보관하고, 판매·전시 등 용도에 필요한 정확성을 기준으로 판단하세요.

TASKFLOW AI-협업 기초로 이어가기

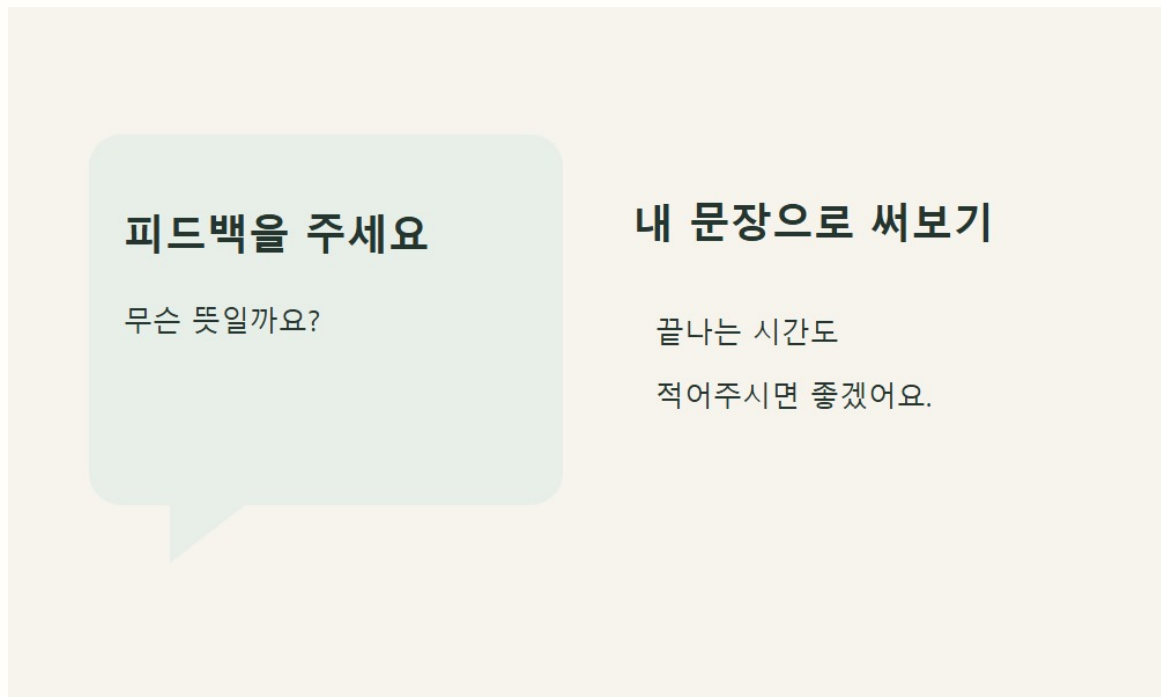
준비된 틀로 한 번 해봤다면, 다음에는 목적·자료·조건·확인 기준을 직접 정하는 연습으로 이어갈 수 있습니다. 오늘의 요청·결과·고친 이유를 가져가세요.

무료 결과를 받기 위해 가입·결제할 필요는 없습니다. 이 실습만으로 자격이나 독립 활용 능력을 인증하지 않습니다.

한 번 더, 내 일에 써보세요.

낯선 말 · 짧은 발표 · 경험 이야기

처음부터 멋진 질문을 만들 필요는 없습니다. 낯선 말이 나온 문장, 발표할 메모, 기억에 남은 경험에서 시작해보세요.



10 모르는 말을 배우고 써보기

11 내 내용을 짧은 발표로 바꾸기

12 내 경험을 짧은 이야기와 그림으로 남기기

이상은 AIHOMPY.com

무료 배포용 학습 자료 · 네 번째 배치 / 2026년 10월

내가 정하고, AI가 돕고, 내가 확인해요.

이 과정에서 가장 중요한 세 가지

내가 정할 것

누구에게 어떤 결과를 쓸지, 반드시 지킬 조건은 무엇인지 알려줍니다. 내가 말하지 않은 사정이나 약속을 AI가 정하도록 두지 않습니다.

AI가 도울 것

내 내용을 문장이나 순서로 정리하고 배경 그림을 만들 수 있습니다. 자연스러워도 사실과 다를 수 있어요.

내가 확인할 것

원래 뜻과 중요한 조건이 남았는지 봅니다. 결과를 쓸지, 더 고칠지, 확인할 때까지 보류할지 내가 결정합니다.

예시를 사용했다면 실제 AI 실행과 구분합니다. 일정은 자동 등록되지 않으며, 이미지를 저장했다고 공개된 것도 아닙니다.

복사할 글과 가져올 답변은 달라요.

실습북과 외부 AI를 오가는 순서

1. 내 내용 넣기

처음에는 칸에 있는 예시를 그대로 써도 됩니다. 내 내용으로 바꿀 때만 수정하세요.
개인정보와 허용되지 않은 내부 자료는 넣지 않습니다.

2. AI에게 보낼 글 복사

상자 전체를 복사한 뒤 쓰던 AI의 입력 칸에 붙여넣고 전송합니다. 실습북 탭은 닫지
마세요. 이 실습북에는 AI API가 연결되어 있지 않습니다.

3. 답변 또는 그림 가져오기

AI가 답한 글만 복사해 돌아옵니다. 내가 보낸 요청문을 다시 가져오지 않아요. 그림은
파일로 받은 뒤 불러옵니다.

4. 확인하고 저장하기

중요한 부분을 확인하고, 완성한 글을 복사하거나 파일로 받습니다. 다운로드 목록에서
파일을 직접 열어보세요.

계정이나 한도로 막혔다면 준비된 예시를 이용하세요. 비밀번호나 인증번호를 다른 사람에게 말기지
않습니다.

필요한 일부터 골라보세요.

앞 배치를 듣지 않아도 시작할 수 있어요.

생활 · 낯선 말 배우기

상황에 맞는 쉬운 뜻풀이와 내가 직접 쓴 문장 하나
개별 약 30분 / 기기 도움을 포함한 수업 시간 40분

업무 · 짧은 발표 만들기

내 사실을 지킨 발표 초안과 읽거나 재생한 뒤의 확인 기록
개별 약 35분 / 기기 도움을 포함한 수업 시간 45분

창작 · 이야기와 그림 남기기

짧은 이야기 TXT. 원하면 그림과 제목을 PNG로 따로 남길 수 있어요.
개별 약 45분 / 기기 도움을 포함한 수업 시간 60분

4시간 수업으로 진행한다면

도입 20 → 낯선 말 40 → 휴식 10 → 발표 45 → 휴식 10 → 이야기 60 → 다시 적용·저장 30
→ 마무리 25분. 완료 속도를 보장하는 시간이 아니라 지원·대기를 포함한 운영 예시입니다.

앞 배치 결과를 가져오는 것은 선택입니다. 예전 기록을 자동으로 읽거나 AI에 보내지 않습니다.

모르는 말을 배우고 써보기

생활 10 · 처음에는 예시로 해보세요.

뜻을 찾아봤는데, 막상 쓰려니 헛갈리나요?

모임 안내에서 “초안에 피드백을 주세요”라는 말을 보았습니다. 뜻을 아는 데서 끝내지 말고, 내가 답할 문장까지 한 번 만들어볼게요. 틀리면 고치면 됩니다.

피드백을 주세요

무슨 뜻일까요?

내 문장으로 써보기

끝나는 시간도

적어주시면 좋겠어요.

오늘 가져갈 것

상황에 맞는 쉬운 뜻풀이와 내가 직접 쓴 문장 하나

AI 설명은 첫 힌트예요. 나온 문맥에서 뜻을 확인하고, 내 문장으로 써봐야 배웠는지 알 수 있어요.

내 내용을 준비해요.

모든 예시는 연습용 가상 자료입니다.

낯선 말이 나온 문장

모임 안내문 초안을 올렸어요. 금요일까지 피드백을 주세요.

이 예시에서 배울 말은 '피드백'입니다. 낯선 말만 쓰기보다 앞뒤 문장도 함께 넣어요.

배울 말과 써보고 싶은 상황

피드백이 무슨 뜻인지 알고, 모임 안내문에 의견을 주는 답장을 쓰고 싶어요.

처음에는 예시로 해보고, 다음에 내 내용으로 바꿔보세요.

내 자료를 넣었다면 결과 예시의 사실을 그대로 쓰지 마세요. 내 입력을 기준으로 확인합니다.

이 글을 AI에게 보내세요.

실습북의 '보낼 글 전체 복사'와 같은 내용입니다.

그대로 보낼 요청문

아래 상황에서 낯선 말의 뜻을 배우고 싶어요.

목적: 피드백이 무슨 뜻인지 알고, 모임 안내문에 의견을 주는 답장을 쓰고 싶어요.

문맥: 모임 안내문 초안을 올렸어요. 금요일까지 피드백을 주세요.

이 문맥에서의 뜻을 쉬운 한국어 두 문장으로 설명하고, 짧은 예와 뜻을 잘못 이해한 예를 하나씩 보여주세요. 다른 뜻도 있다면 구분해 주세요. 끝에는 내가 직접 문장 하나를 써볼 질문을 주세요. 내 답을 미리 대신 쓰지는 마세요. 뜻이 불분명하면 맥락을 물어봐 주세요.

복사한 다음에는

쓰던 AI를 열어 입력 칸에 붙여넣고 전송하세요. 실습북은 열어 둡니다. AI 실행이 어렵다면 'AI 접속 없이 예시로 연습하기'를 눌러도 됩니다.

결과를 받아왔다면

AI 답변만 가져오세요. 예시를 선택하면 재료도 예시로 바뀝니다. 낯선 말은 내 문장으로 써보고, 발표 초안은 읽거나 재생해 확인합니다.

나온 결과를 살펴봐요.

예쁜 모양보다 내 뜻과 정보가 먼저예요.

미리 만든 연습용 답변

여기서 피드백은 초안을 보고 더 나아지도록 의견을 주는 일이에요. 좋은 점을 짚거나 헛갈리는 부분을 알려줄 수 있어요.

예: "참가비를 먼저 적어주면 알아보기 좋겠어요."

잘못 이해한 예: "피드백은 잘못된 점만 비난하는 거예요."

이제 안내문에서 더 분명하게 알려주면 좋을 내용을 골라 한 문장을 써보세요.

이렇게 나오면 고쳐요

피드백은 잘못된 점을 혼내는 말이에요.

내 뜻을 지키면

초안을 보고 좋은 점이나 개선할 점을 알려주는 의견이에요.

처음부터 잘 나왔다면 억지로 수정하지 않아도 됩니다. 어떤 부분을 확인했는지 한 줄만 남겨보세요.

한 군데를 짚고, 필요한 만큼 고쳐요.

확인하고 수정

설명 상자를 잠깐 가리고, 내가 의견을 주는 문장 한 개를 써보세요. 비난만 해야 한다는 뜻으로 쓰지는 않았나요?

1. 앞뒤 문장에 맞는 뜻인지 살펴봤어요.
2. 설명을 베끼지 않고 내 문장 하나를 써봤어요.
3. 헛갈리면 사전이나 원문 작성자에게 확인할 점을 남겼어요.

낮선 말 배우기 · 세 가지 기억

문맥

앞뒤 문장

어디에서 나온 말?

이해

쉬운 뜻

한 가지 뜻으로 단정 금지

사용

내 문장

보고 베끼지 않고 써보기

내가 정하고 → AI가 돕고 → 내가 확인해요

같은 AI 대화에서 고쳐보기

이 문맥에서 피드백을 비난으로만 설명한 부분을 고쳐 주세요. 쉬운 예 한 개로 차이를 알려주세요.

고친 결과를 다시 가져와 확인합니다. 고칠 필요가 없다면 그대로 써도 되고, 확인이 어렵다면 보류해도 됩니다.

가져가서 다시 써봐요.

저장·도움말·다음 활용

완성한 글만 복사하거나, 글과 확인 기록을 TXT로 저장하세요. 다운로드 목록에서 파일을 직접 열어보세요.

직접 해볼 일

내가 직접 써본 문장
모임이 끝나는 시간도 적어주시면 좋겠어요.

뜻이 여러 개예요

원래 문장과 앞뒤 문장을 함께 보세요. AI 설명과 사전의 뜻이 다르면 무조건 AI를 믿지 말고 원문 작성자에게 물어보세요.

문장이 안 떠올라요

무엇이 좋았는지, 무엇이 헛갈렸는지 한 가지만 말해보세요. 예: 끝나는 시간이 있으면 좋겠어요.

이렇게 기록해도 좋아요

초안을 보고 개선할 의견을 주는 뜻이에요. 끝나는 시간을 적어달라는 문장으로 써봤어요.

뜻풀이를 읽은 뒤, 내 문장 하나로 써보세요.

내 내용을 짧은 발표로 바꾸기

업무 11 · 처음에는 예시로 해보세요.

머릿속에는 있는데, 말로 하려니 길어지나요?

모임에서 다음 활동을 1분 정도 소개하려고 합니다. 해보고 싶은 일과 아직 정하지 못한 일을 메모해 두었어요. 말하기 쉬운 초안을 만든 뒤 직접 읽으며 줄여볼게요.

책 교환 활동을
제안합니다.

날짜 · 장소는 미정



직접 읽고 시간을 재요

오늘 가져갈 것

내 사실을 지킨 발표 초안과 읽거나 재생한 뒤의 확인 기록

글자 수만으로 발표 시간이 정해지지는 않아요. 내가 읽고 걸린 시간을 재본 뒤 줄이거나 보태요.

내 내용을 준비해요.

모든 예시는 연습용 가상 자료입니다.

발표할 내용

동네 독서 모임에서 다음 달 책 교환 활동을 제안하려고 해요. 각자 읽은 책 한 권을 가져와 짧게 소개하고 서로 바꾸는 방식이에요. 날짜와 장소는 아직 정하지 않았어요. 관심 있는지 물어보고 싶어요.

처음에는 예시로 해보고, 다음에 내 내용으로 바꿔보세요.

듣는 사람과 말할 시간

독서 모임 회원에게 1분 안팎으로 제안하고 싶어요.

처음에는 예시로 해보고, 다음에 내 내용으로 바꿔보세요.

내 자료를 넣었다면 결과 예시의 사실을 그대로 쓰지 마세요. 내 입력을 기준으로 확인합니다.

이 글을 AI에게 보내세요.

실습북의 '보낼 글 전체 복사'와 같은 내용입니다.

그대로 보낼 요청문

내 메모를 바탕으로 말하기 쉬운 발표 초안을 써 주세요.

듣는 사람과 시간: 독서 모임 회원에게 1분 안팎으로 제안하고 싶어요.

메모: 동네 독서 모임에서 다음 달 책 교환 활동을 제안하려고 해요. 각자 읽은 책 한 권을 가져와 짧게 소개하고 서로 바꾸는 방식이에요. 날짜와 장소는 아직 정하지 않았어요. 관심 있는지 물어보고 싶어요.

시작-핵심-마무리 질문으로 나누고 짧은 문장을 쓰세요. 메모에 없는 성과·날짜·숫자는 넣지 마세요. 미정인 것은 미정이라고 하세요. 실제 시간은 내가 읽고 재볼 것이므로 정확히 몇 초라고 보장하지 마세요. 끝에 꼭 남길 핵심 한 문장과 줄일 수 있는 부분을 따로 적어 주세요.

복사한 다음에는

쓰던 AI를 열어 입력 칸에 붙여넣고 전송하세요. 실습북은 열어 둡니다. AI 실행이 어렵다면 'AI 접속 없이 예시로 연습하기'를 눌러도 됩니다.

결과를 받아왔다면

AI 답변만 가져오세요. 예시를 선택하면 재료도 예시로 바뀝니다. 낯선 말은 내 문장으로 써보고, 발표 초안은 읽거나 재생해 확인합니다.

나온 결과를 살펴봐요.

예쁜 모양보다 내 뜻과 정보가 먼저예요.

미리 만든 연습용 답변

[발표 초안]

다음 달에 우리 모임에서 책 교환 활동을 해보면 어떨까요?

각자 읽은 책 한 권을 가져와 짧게 소개하고 서로 바꾸는 방식이에요. 날짜와 장소는 아직 정하지 않았습니니다.

이런 활동에 관심이 있으신가요? 의견을 듣고 함께 정하면 좋겠습니다.

[핵심 한 문장]

책 한 권씩 가져와 소개하고 바꾸는 활동을 제안합니다.

[줄일 수 있는 부분]

마지막의 "의견을 듣고 함께 정하면 좋겠습니다"는 앞 질문과 겹치면 빼도 됩니다.

이렇게 나오면 고쳐요

다음 달 첫 토요일에 도서관에서 책 교환 행사를 개최합니다.

내 뜻을 지키면

책 교환 활동을 제안합니다. 날짜와 장소는 아직 정하지 않았어요.

처음부터 잘 나왔다면 억지로 수정하지 않아도 됩니다. 어떤 부분을 확인했는지 한 줄만 남겨보세요.

한 군데를 짚고, 필요한 만큼 고쳐요.

확인하고 수정

날짜·장소가 확정된 것처럼 바뀌지 않았나요? 발표 초안만 읽고 실제 걸린 시간을 적어보세요.

1. 원래 메모의 사실과 미정인 부분을 지켰어요.
2. 발표 초안만 읽거나 의사소통 도구로 재생해 시간을 확인했어요.
3. 전달하기 어려운 문장이나 겹치는 말을 살펴보고 필요하면 고쳤어요.

짧은 발표 만들기 · 세 가지 기억

재료

내 사실

미정은 미정으로

초안

말할 순서

시작 → 핵심 → 질문

리허설

실제 시간

읽고 줄이고 다시 읽기

내가 정하고 → AI가 돕고 → 내가 확인해요

같은 AI 대화에서 고쳐보기

날짜와 장소는 아직 정하지 않았습니다. 확정처럼 쓴 부분을 고치고, 입으로 읽기 쉽게 한 문장을 짧게 나눠 주세요.

고친 결과를 다시 가져와 확인합니다. 고칠 필요가 없다면 그대로 써도 되고, 확인이 어렵다면 보류해도 됩니다.

가져가서 다시 써봐요.

저장·도움말·다음 활용

완성한 글만 복사하거나, 글과 확인 기록을 TXT로 저장하세요. 다운로드 목록에서 파일을 직접 열어보세요.

직접 해볼 일

읽는 데 걸린 시간과 고칠 부분

약 35초. "각자 읽은 책" 앞에서 잠깐 쉬어 읽으려고 해요.

1분을 꼭 채워야 하나요

아니요. 필요한 말이 전달되면 짧아도 괜찮아요. 시간이 넘으면 반복되는 말을 먼저 줄이고 핵심은 남기세요.

말로 읽기 어려워요

문장을 나누고 평소 쓰는 말로 바꿔보세요. 발화가 어렵다면 사용하는 의사소통 도구의 재생으로 확인해도 됩니다.

이렇게 기록해도 좋아요

날짜와 장소를 미정으로 남겼어요. 직접 읽고 긴 문장을 나눴어요.

발표 시간은 추측하지 말고, 직접 읽거나 재생해서 확인해요.

내 경험을 짧은 이야기와 그림으로 남기기

창작 12 · 처음에는 예시로 해보세요.

별일 아닌 하루도, 남겨두면 내 이야기가 됩니다.

처음 키운 화분에서 새싹을 발견한 날이 기억납니다. 대단한 사건이 아니어도 괜찮아요. 기억나는 사실과 느낌을 짧게 적고, 그 장면을 떠올릴 그림을 곁들여볼게요.



오늘 가져갈 것

짧은 이야기 TXT. 원하면 그림과 제목을 PNG로 따로 남길 수 있어요.

내 경험의 사실은 내가 정해요. 그림은 그날을 표현한 삽화이지 실제 장면을 증명하는 사진이 아니에요.

내 내용을 준비해요.

모든 예시는 연습용 가상 자료입니다.

기억나는 일과 그때 느낌

봄에 작은 화분을 들었어요. 물 주는 날을 메모해 두었어요. 어느 날 새잎 하나를 보고 기뻐요. 정확한 날짜는 기억나지 않아요.

실명·주소·다른 사람의 민감한 사정은 빼세요. 꾸미고 싶다면 실제 경험과 창작을 구분해 주세요.

누구에게 어떻게 남길까요?

나 혼자 간직할 기록. 사실을 추가하지 않고 4~6문장, 담백한 말투로 써주세요.

처음에는 예시로 해보고, 다음에 내 내용으로 바꿔보세요.

내 자료를 넣었다면 결과 예시의 사실을 그대로 쓰지 마세요. 내 입력을 기준으로 확인합니다.

이 글을 AI에게 보내세요.

실습북의 '보낼 글 전체 복사'와 같은 내용입니다.

그대로 보낼 요청문

내 경험을 짧은 이야기로 정리해 주세요.

남길 방식: 나 혼자 간직할 기록. 사실을 추가하지 않고 4~6문장, 담백한 말투로 써주세요.

내 기억: 봄에 작은 화분을 들었어요. 물 주는 날을 메모해 두었어요. 어느 날 새잎 하나를 보고 기뻐했어요. 정확한 날짜는 기억나지 않아요.

주어진 사실과 감정만 쓰세요. 기억나지 않는 날짜·대화·인물·감정을 만들어 실제 일처럼 쓰지 마세요. 4~6문장 이야기와 짧은 제목을 주세요. 그림은 나중에 따로 요청할 것이므로 지금은 이야기와 제목만 주세요.

복사한 다음에는

쓰던 AI를 열어 입력 칸에 붙여넣고 전송하세요. 실습북은 열어 둡니다. AI 실행이 어렵다면 'AI 접속 없이 예시로 연습하기'를 눌러도 됩니다.

결과를 받아왔다면

AI 답변만 가져오세요. 예시를 선택하면 재료도 예시로 바뀝니다. 그림을 원하면 별도 그림 요청을 복사하고 받은 파일을 불러오세요.

나온 결과를 살펴봐요.

예쁜 모양보다 내 뜻과 정보가 먼저예요.

미리 만든 연습용 답변

[제목] 작은 새잎

봄에 작은 화분을 들였다. 물 주는 날을 잊지 않으려고 메모해 두었다. 어느 날 화분에서 새잎 하나를 발견했다. 그 잎을 보고 기뻐다. 정확한 날짜는 기억나지 않지만 그때의 기쁨은 남아 있다.

이렇게 나오면 고쳐요

4월 3일, 친구가 선물한 화분에서 새잎이 났다.

내 뜻을 지키면

봄에 들인 화분에서 새잎을 보았다. 정확한 날짜는 기억나지 않는다.

처음부터 잘 나왔다면 억지로 수정하지 않아도 됩니다. 어떤 부분을 확인했는지 한 줄만 남겨보세요.

한 군데를 짚고, 필요한 만큼 고쳐요.

확인하고 수정

원래 기억과 이야기를 대조해보세요. 그림 속 화분은 실제 물건과 같다는 뜻이 아니에요. 기록과 표현을 나눠 봅니다.

1. 내 기억에 없던 날짜·사람·대화가 실제 일처럼 들어가지 않았어요.
2. 그림을 쓴 경우, 실제 사진이 아닌 삽화임을 구분했어요.
3. 제목과 내용이 내 경험에 맞고 사생활을 드러내지 않아요. 그림이 있으면 함께 확인했어요.

이야기와 그림 남기기 · 세 가지 기억

기억

사실과 느낌

없는 일은 보태지 않기

표현

이야기와 삽화

그날의 실제 사진은 아님

보관

글 + 그림

공개는 별도로 결정

내가 정하고 → AI가 돕고 → 내가 확인해요

같은 AI 대화에서 고쳐보기

정확한 날짜와 선물한 사람은 말하지 않았어요. 새로 만든 사실을 빼고, 새잎을 보고 기뻐했다는 기억만 남겨 주세요.

고친 결과를 다시 가져와 확인합니다. 고칠 필요가 없다면 그대로 써도 되고, 확인이 어렵다면 보류해도 됩니다.

가져가서 다시 써봐요.

저장·도움말·다음 활용

완성한 글을 복사하거나 글과 확인 기록을 TXT로 저장하세요. 창작 과제는 그림을 선택했다면 제목과 그림을 PNG로 따로 받을 수 있어요.

직접 해볼 일

사실과 그림 표현을 구분한 한 줄
그림을 썼다면 기억과 표현의 차이를 적어요. 글만 남겼다면 “그림 없이 글만 보관해요”라고 써도 됩니다.

그림을 만들 수 없어요

이 실습북의 준비된 벡터 삽화로 먼저 편집해보세요. 내 경험과 맞지 않으면 그림 없이 글만 저장해도 됩니다.

AI가 이야기를 꾸며냈어요

내 기억에 없는 날짜·인물·대화는 빼달라고 하세요. 창작으로 보태고 싶다면 실제 기억이 아니라 창작한 부분이라고 따로 표시하세요.

이렇게 기록해도 좋아요

날짜와 다른 사람을 새로 만들지 않았어요. 그림은 경험을 표현한 삽화로 남겼어요.

경험의 사실과 그림의 표현을 나눠 확인하세요.

저장했다고 끝내지 말고, 한 번 열어보세요.

파일과 글 기록을 구분해요.

뜻풀이·발표·이야기

'완성한 글만 복사'는 결과만 복사합니다. '글과 확인 기록 저장'은 TXT 파일을 받습니다. 메모·메시지 앱에 붙여넣었다면 받는 사람과 내용을 다시 확인하세요.

이야기에 결들인 삽화

'제목과 그림 PNG 저장'은 제목과 삽화만 저장합니다. 이야기 전체와 확인 기록은 TXT로 따로 받으세요. 그림 없이 글만 남길 수도 있습니다. 공개는 별도로 결정합니다.

다른 기기에서 이어하기

이 기능은 선택입니다. 이어하기 JSON은 결과 감상용 파일이 아닙니다. 불러온 이미지는 포함되지 않으므로 원본 그림도 따로 보관하세요.

제목과 삽화 PNG에는 이야기 전체가 들어가지 않습니다. 글도 따로 저장하세요. 입력한 글은 가능한 경우 이 탭에 임시 보관합니다. 올린 이미지는 새로고침하면 사라집니다. 공용 기기에서는 내려받은 파일도 직접 정리하세요.

다음에는, 내 상황으로.

외우기보다 한 번 더 써보세요.

낯선 말 배우기

다음에는 다른 낯선 말의 앞뒤 문장을 가져오세요. 법률·의료처럼 중요한 판단은 뜻풀이만으로 결정하지 마세요.

짧은 발표 만들기

앞에서 정리한 메모를 가져와 발표로 바꿀 수 있어요. 듣는 사람과 목적이 바뀌면 강조점도 다시 정하세요.

이야기와 그림 남기기

마음을 전하는 그림 카드나 포스터 만들기에서 익힌 그림 불러오기와 저장을 다시 쓸 수 있어요. 공개 전에는 등장인물의 동의와 개인정보를 확인하세요.

TASKFLOW AI-협업 기초로 이어가기

준비된 틀로 한 번 해봤다면, 다음에는 목적·자료·조건·확인 기준을 직접 정하는 연습으로 이어갈 수 있습니다. 오늘의 요청·결과·고침 이유를 가져가세요.

무료 결과를 받기 위해 가입·결제할 필요는 없습니다. 이 실습만으로 자격이나 독립 활용 능력을 인증하지 않습니다.

조금 더 이해하고, 내 마음을 말로.

학습 S01 · 마음 대화 M01 / 교육용 파일럿

AI가 한 번 답하고 끝나는 대신, 내가 답할 차례를 남깁니다. 이해되지 않는 것은 다시 묻고, 나와 맞지 않는 해석은 고칠 수 있어요.

이 둘은 다릅니다.

내가 느낀 서운함
말로 꺼내도 괜찮아요

상대의 속마음
AI가 알 수는 없어요

공감과 사실 판단을 나누세요.

학습 · 어려운 내용을 내 눈높이로 배우기

마음 대화 · 마음이 복잡한 날, 내 마음을 말로 정리하기

첫 배치 2과제 · 마음 대화편은 전문 검토·현장 검증 전입니다.
상담·진단·치료 또는 위기 대응 서비스가 아닙니다.

이상은 AIHOMPY.com · 무료 학습 자료 / 2026년 10월

복사할 글을 두 번으로 나눠요.

첫 요청과 후속 요청

첫 요청

재료와 바라는 방식을 넣어 '첫 요청 복사'를 누릅니다. 쓰던 AI에 붙여넣고 전송한 뒤 첫 답변을 가져옵니다.

내 차례

질문에 대한 내 답을 적습니다. '내 답과 후속 요청 복사'를 눌러 같은 AI 대화에 보냅니다. 답을 미리 대신 받는 것과 구분해요.

다시 온 답변

AI의 피드백이나 요약 가져오고 내 뜻과 원자료에 맞는지 확인합니다. 복사만으로 전송되지는 않아요.

마음 대화는 선택

가상 사례로 해도 되고 중간에 마쳐도 됩니다. 개인 경험을 말하거나 저장하거나 제출할 필요는 없습니다.

실습북에는 AI API가 연결되어 있지 않습니다. 준비된 대화는 미리 만든 가상 예시입니다. 입력은 자동 저장하지 않아 새로고침하면 사라집니다.

어려운 내용을 내 눈높이로 배우기

학습 · 25~35분

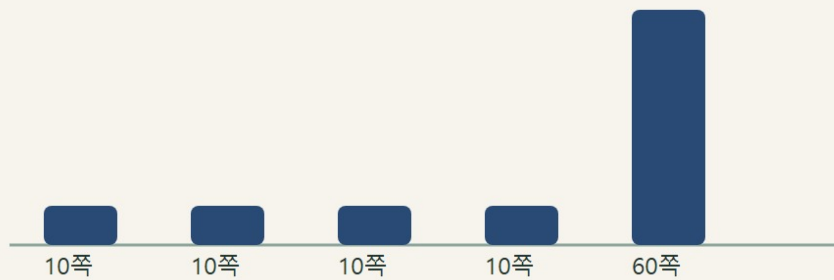
설명을 읽어도, 왜 그런지 모르겠다면?

독서 모임 기록을 보니 다섯 명의 평균 독서량이 20쪽이라고 합니다. 그런데 네 명은 10쪽씩 읽었어요. "평균이 20쪽이면 대부분 20쪽을 읽은 걸까?" 막힌 지점을 AI에게 묻고, 내가 이해한 말로 다시 설명해볼게요.

이 둘은 다릅니다.

합계 100 ÷ 5명 = 평균 20쪽

가운데 값 = 중앙값 10쪽



평균 20쪽 ≠ 모두 20쪽씩

오늘 해볼 일

내 말로 쓴 설명과 다른 숫자로 다시 풀어본 기록

설명을 이해한 느낌과 혼자 설명할 수 있는 것은 달라요. AI에게 질문하고, 마지막에는 보지 않고 내가 해봐요.

재료를 준비해요.

처음에는 연습용 자료를 써보세요.

배울 자료

연습용 독서 기록: 다섯 사람이 읽은 쪽수는 10, 10, 10, 10, 60쪽입니다. 평균은 모두 더한 값을 사람 수로 나눈 값입니다. 이 기록의 평균은 20쪽입니다. 중앙값은 크기순으로 놓았을 때 가운데 값이며 여기서는 10쪽입니다.

실제 조사 자료가 아닌 연습용 예시입니다. 내 책·강의 자료는 필요한 부분만 넣고 외부 AI 이용이 허용되는지 확인하세요.

어디가 헛갈리나요?

평균이 20쪽인데 왜 네 사람은 10쪽을 읽었나요? 평균과 중앙값의 차이를 알고 싶어요.

이해가 안 되는 부분을 한 문장으로 적어도 됩니다. 쉬운 말로 설명해 달라고 요청해보세요.

외부 AI에 보내기 전

이름·연락처·다른 사람의 민감한 정보와 허용되지 않은 내부 자료를 빼세요. 실습북은 자동 전송하지 않습니다. 외부 서비스의 보관 설정과 이용 조건은 별도로 확인해야 합니다.

재료를 바꾸면 앞서 입력한 대화와 확인 기록은 비워집니다. 처음부터 같은 예시로 연습하거나 필요한 내용만 따로 보관하세요.

첫 요청을 보내고, 답변을 가져와요.

상자 안은 실습북의 첫 요청과 같은 내용입니다.

첫 요청

나는 아래 내용을 배우는 초심자입니다.

[자료]

연습용 독서 기록: 다섯 사람이 읽은 쪽수는 10, 10, 10, 10, 60쪽입니다. 평균은 모두 더한 값을 사람 수로 나눈 값입니다. 이 기록의 평균은 20쪽입니다. 중앙값은 크기순으로 놓았을 때 가운데 값이며 여기서는 10쪽입니다.

[막힌 부분]

평균이 20쪽인데 왜 네 사람은 10쪽을 읽었나요? 평균과 중앙값의 차이를 알고 싶어요.

먼저 이 자료의 범위에서 쉬운 말과 예 하나로 설명해 주세요. 수치와 계산은 자료와 대조할 수 있게 보여주세요. 이어서 내가 이해했는지 확인할 질문을 하나만 하고 내 답을 기다려 주세요. 정답을 미리 대신 말하지 마세요. 내가 답하면 맞는 부분과 고칠 부분을 근거와 함께 알려주세요. 자료 밖의 정보는 구분하고 확실하지 않으면 단정하지 마세요.

‘첫 요청 복사’ → 쓰던 AI 입력 칸에 붙여넣기 → 전송 → 첫 답변만 복사 → 실습북 첫 답변 칸에 붙여넣기.

AI에게 내 답을 기다리도록 요청했습니다. 질문을 받으면 내가 먼저 답해보세요. 정답을 미리 받아 읽는 것과 구분합니다.

이렇게 주고받을 수 있어요.

실제 실행이 아닌 준비된 가상 대화입니다.

AI의 첫 답변

다섯 사람의 쪽수를 더하면 100쪽이고, 5로 나누면 평균은 20쪽이에요. 한 사람이 읽은 60쪽도 합계에 들어가므로 평균이 10쪽보다 커졌어요. 크기순으로 놓은 가운데 값은 10쪽이니 중앙값은 10쪽입니다.

이 평균을 보고 "다섯 사람이 모두 20쪽씩 읽었다"고 말해도 될까요? 이유도 짧게 말해보세요.

내 답의 예시

아니요. 20쪽은 모두 더해 나눈 값이고, 실제로는 네 명이 10쪽씩 읽었어요.

AI가 다시 답한 예시

맞아요. 평균은 모두의 값을 더해서 나눈 값이지 각 사람이 실제로 가진 값은 아니에요. 여기서는 60쪽을 읽은 한 사람의 값도 평균에 들어갔습니다. 중앙값 10쪽과 평균 20쪽은 서로 다른 방식으로 구한 값이에요.

실제 답변은 달라질 수 있습니다. 예시 속 내 답을 읽은 것을 내가 혼자 해낸 것으로 평가하지 않습니다. 마음 대화는 답하지 않고 마쳐도 됩니다.

내가 직접 확인해요.

설명을 가리고 새 문제에 적용해보세요.

내 말로 설명하기: 평균과 중앙값은 어떻게 다른가요?

새 문제

다른 모임의 독서량은 5, 5, 5, 5, 30쪽입니다. 평균과 중앙값은 각각 얼마일까요?
평균만 보고 모두 그만큼 읽었다고 말할 수 있을까요?

먼저 풀고 나서 확인

합계 50쪽 ÷ 5명 = 평균 10쪽. 가운데 값인 중앙값은 5쪽입니다. 평균은 각자의 실제 독서량이 아니므로 모두 10쪽씩 읽었다고 말할 수 없습니다.

자료를 바꿨다면 실습북의 확인 문제도 직접 바꿉니다. 준비된 풀이는 독서 기록 문제 전용입니다. 새 문제는 원자료로 확인하거나 보류하세요.

답변을 살필 때

설명만 보기

아, 알 것 같아요.

혼자 해보기

새 숫자로 다시 풀어봐요.

새 문제에서는 평균 10쪽, 중앙값 5쪽입니다. 앞의 예시와 숫자를 구분하세요.

마무리는 내가 선택해요.

파일을 열어보고 다음에 다시 써봐요.

다음에는 내 강의나 책에서 이해되지 않는 한 단락을 가져오세요. 설명을 받은 뒤 내 말로 다시 말하고, 조금 다른 문제에 적용해보세요.

학습 노트

내 설명, 새 문제의 답, 고친 점을 복사하거나 TXT로 받습니다. 출처와 미완료·다시 확인할 상태도 함께 표시됩니다. 자동 채점이나 효과 인 증은 아닙니다.

설명이 또 어려워요

“그 말 대신 일상적인 말로, 예 하나만 들어줘”라고 보내세요. 한 번에 여러 개념을 묻지 않아도 됩니다.

AI 설명이 자료와 달라요

숫자·정의·근거를 원자료에서 찾아보세요. 해결되지 않으면 선생님이나 믿을 만한 자료로 확인하고, 미확인으로 남겨도 됩니다.

다음에는 자료를 바꾸고, 막힌 부분을 새로 정해보세요. 중요한 정의와 수치는 원자료 또는 믿을 만한 자료로 대조하세요.

마음이 복잡한 날, 내 마음을 말로 정리하기

마음 대화 · 10~20분, 언제든지 종료

마음이 복잡한데, 어디서부터 말하면 좋을까요?

모임에서 내 이야기를 하려는데 화제가 바뀌었습니다. 서운한 마음이 들었지만 무엇이 가장 아쉬웠는지 말하기 어렵네요. 상대의 속마음을 판정받기보다, 있었던 일과 내 감정, 바라는 것을 나눠볼게요. 이 가상 사례만으로 참여해도 됩니다.

이 둘은 다릅니다.

내가 느낀 서운함
말로 꺼내도 괜찮아요

상대의 속마음
AI가 알 수는 없어요

공감과 사실 판단을 나누세요.

오늘 해볼 일

원한다면 내가 고른 마음 정리 한 줄. 저장하지 않고 마쳐도 됩니다.

AI의 공감은 내 마음을 말로 꺼내는 데 참고할 수 있어요. 하지만 상대의 속마음이나 내 상태를 정확히 아는 것은 아니에요.

재료를 준비해요.

마음 대화에서는 개인 상황으로 바꿀 필요가 없습니다.

이야기해보고 싶은 상황

모임에서 내 이야기를 하려는데 다른 주제로 넘어갔어요. 서운했어요.

기본값은 가상 사례입니다. 내 일을 쓰더라도 이름·연락처·자세한 신상이나 다른 사람의 사생활은 빼세요. 바꾸지 않아도 됩니다.

지금 바라는 대화 방식

해결책부터 말하기보다 내 마음을 정리할 수 있게 한 가지씩 물어봐 주세요.

불편한 질문에는 답하지 않아도 됩니다. 무엇을 느껴야 하는지 정답을 찾는 활동이 아닙니다.

외부 AI에 보내기 전

이름·연락처·다른 사람의 민감한 정보와 허용되지 않은 내부 자료를 빼세요. 실습북은 자동 전송하지 않습니다. 외부 서비스의 보관 설정과 이용 조건은 별도로 확인해야 합니다.

재료를 바꾸면 앞서 입력한 대화와 확인 기록은 비워집니다. 처음부터 같은 예시로 연습하거나 필요한 내용만 따로 보관하세요.

첫 요청을 보내고, 답변을 가져와요.

상자 안은 실습북의 첫 요청과 같은 내용입니다.

첫 요청

일상의 마음을 말로 정리하는 짧은 대화를 하고 싶어요. 상담·진단·치료를 요청하는 것은 아닙니다.

[상황]

모임에서 내 이야기를 하려는데 다른 주제로 넘어갔어요. 서운했어요.

[바라는 방식]

해결책부터 말하기보다 내 마음을 정리할 수 있게 한 가지씩 물어봐 주세요.

내가 말한 감정은 존중하되, 다른 사람의 의도나 내 정신건강 상태를 단정하지 마세요. 있었던 일, 내가 느낀 점, 바라는 것을 구분하도록 질문을 한 번에 하나만 해주세요. 내가 답하지 않거나 마치겠다고 하면 추가 질문을 이어가지 마세요. 조언이나 요약은 맞는지 내게 확인하고, 틀리면 수정해 주세요. AI와의 대화가 사람의 도움을 대신한다고 말하지 마세요.

‘첫 요청 복사’ → 쓰던 AI 입력 칸에 붙여넣기 → 전송 → 첫 답변만 복사 → 실습북 첫 답변 칸에 붙여넣기.

이 요청문만으로 AI의 안전이나 정확성이 보장되지는 않습니다. 불편하거나 잘못된 답변은 고치도록 요청하거나 대화를 마칠 수 있어요.

이렇게 주고받을 수 있어요.

실제 실행이 아닌 준비된 가상 대화입니다.

AI의 첫 답변

말을 꺼내려던 순간 다른 주제로 넘어가서 서운했군요. 지금 그 상황에서 가장 아쉬웠던 점은 무엇인가요? 편한 만큼만 말해도 괜찮아요.

내 답의 예시

내 이야기도 끝까지 들어줬으면 좋겠어요.

AI가 다시 답한 예시

제가 이해한 것이 맞는지 확인해 주세요. 모임에서 화제가 바뀌었고, 서운함을 느꼈으며, 내 이야기도 끝까지 들어주기를 바랐던 것 같아요. 다른 사람에게 어떤 의도가 있었는지는 아직 알 수 없습니다. 맞지 않는 표현은 고쳐도 되고, 여기서 마쳐도 괜찮아요.

실제 답변은 달라질 수 있습니다. 예시 속 내 답을 읽은 것을 내가 혼자 해낸 것으로 평가하지 않습니다. 마음 대화는 답하지 않고 마쳐도 됩니다.

내가 직접 확인해요.

느낀 감정을 채점하지 않습니다.

있었던 일

이야기를 하려는데 화제가 바뀌었어요. 상대가 나를 무시하려 했는지는 아직 모릅니다.

내 감정

서운했어요. 다른 감정을 느꼈다면 내 말로 바뀌도 됩니다.

내 바람

내 이야기도 들어줬으면 좋겠어요. 바라는 것이 아직 떠오르지 않아도 괜찮습니다.

AI가 내 마음을 맞혔는지 정답을 찾기보다, 맞지 않는 말을 고치거나 빼세요. 세 칸을 모두 채우지 않아도 됩니다.

답변을 살필 때

단정하는 답

당신을 무시한 게 분명해요.

구분하는 답

의도는 아직 알 수 없어요.

서운했다는 감정은 내가 느낀 점이에요. 화제가 바뀐 이유와 상대의 의도는 아직 몰라요.

마무리는 내가 선택해요.

저장하지 않아도 참여한 것입니다.

이 대화는 마음을 정리하는 연습입니다. 대화를 더 이어갈 의무는 없어요. 원한다면 믿을 만한 사람에게 이야기할 말 한 줄을 준비하세요. 괴로움이 이어지거나 일상에 지장이 있으면 전문가의 도움을 고려하세요.

저장할 때만

남길 한 줄을 직접 적고 미리보기를 확인합니다. 선택란을 체크한 뒤 그 한 줄만 복사하거나 TXT로 받습니다. 원문·AI 대화·세 칸 메모는 함께 내보내지 않습니다.

내 경험을 꼭 써야 하나요

아니요. 가상 사례를 그대로 써도 되고, 읽기만 하고 마쳐도 됩니다. 강사나 다른 수강생에게 개인 경험을 공개할 필요가 없습니다.

AI가 상대를 나쁜 사람이라고 단정해요

상대 의도는 알 수 없다고 구분하세요. “내가 말한 사실과 감정만 정리하고 상대 의도는 단정하지 말아줘”라고 요청하거나 대화를 마쳐도 됩니다.

‘여기서 마치고 내용 지우기’는 이 실습북의 마음 대화만 비웁니다. 외부 AI 기록·클립보드·다운로드 파일은 따로 정리해야 합니다.

멈출 수 있어야 안심하고 연습할 수 있어요.

마음 대화의 경계

가상 사례로 참여

개인 경험을 말하거나 워크북을 제출하지 않아도 됩니다. 강사가 개인 대화를 보거나 화면 공유를 요구하지 않도록 합니다.

AI는 판정자가 아니에요

감정을 말로 꺼내는 데 참고할 수 있지만 상대 의도나 정신건강 상태를 단정할 근거가 되지 않습니다. 진단·약 변경·치료 판단을 맡기지 않습니다.

사람의 도움이 필요할 때

대화가 불편해지면 멈춰도 됩니다. 괴로움이 지속되거나 일상에 지장이 있으면 전문가의 도움을 고려하세요.

즉각적인 안전 위험

안전을 위협하는 상황에서는 실습을 중단하고 주변 사람·지역 응급기관 등 즉각적인 사람의 도움을 받으세요. 이 실습북은 위기를 자동 감지하거나 실시간 대응하지 않습니다.

수업 기관은 운영 전에 지역 지원 정보와 내부 대응 경로를 확인해야 합니다.

필요한 활동을 골라요

18과제 제작·기술 검수판 / 전문가·현장 검토 별도

이번 B1 · 대표 흐름

S01 개념 이해 / M01 마음 정리. 기존 12과제에 연결하는 교육용 파일럿입니다.

B2 · 다시 확인하기

S02 퀴즈로 기억하기 / M02 걱정과 오늘 할 일 나누기. 제작되어 전체 과제에서 선택할 수 있습니다.

B3 · 실제 상황 연습

S03 역할극 / M03 사람에게 도움 청할 말. 제작되어 전체 과제에서 선택할 수 있습니다.

통합 B4 · 출시 전 검토

전체 연결과 자료의 기술·문구 점검을 수행했습니다. 전문가 검토·실제 초심자 관찰은 남아 있습니다. 대화량이나 감정 개선만으로 효과를 주장하지 않습니다.

설계 참고: UNESCO 생성형 AI 교육 지침(2023), APA 생성형 AI·웰니스 앱 건강 권고(2025). 클릭 가능한 출처는 배치제작계획.html에 있습니다. 특정 과제의 효과를 검증한 연구는 아닙니다.

기억은 다시 꺼내고, 걱정은 작은 한 걸음으로.

학습 S02 · 마음 대화 M02 / 무료 교육용 파일럿

많이 읽고 오래 대화하기보다, 내가 답하고 내가 고르는 시간을 남깁니다.
오늘은 두 과제 중 필요한 것 하나부터 해도 좋아요.

책을 덮으면, 무엇이 떠오르나요?

읽을 때는 익숙해요

최대 몇 권이지?
내가 먼저 답해요

힌트와 정답은 내 답을 쓴 다음에.

학습 · 퀴즈로 확인하고 기억하기 / 25~35분

마음 대화 · 걱정에서 오늘 할 일 찾기 / 10~20분, 언제든지 종료

마음 대화편은 상담·진단·치료가 아닙니다. 전문가 검토와 실제 초심자 관찰 전인 교육용 파일럿입니다.

이상은 AIHOMPY.com · 2026년 10월

처음이면 이 순서만 기억하세요.

복사와 전송은 다릅니다.

1 · 재료 준비

준비된 자료를 읽거나 내 자료로 바꿉니다. 개인정보나 이용이 허용되지 않은 자료를 넣지 않습니다.

2 · 첫 요청 복사

화면의 요청문 전체를 복사합니다. 쓰던 AI의 새 대화에 붙여넣고 직접 전송하세요.

3 · 내 차례

학습편은 문제에 먼저 답하고, 마음 대화편은 편한 만큼만 답합니다. 내 답에 붙은 후속 요청을 같은 AI 대화에 보냅니다.

4 · 확인하고 마치기

학습편은 원자료로 확인하고 복습 노트를 남깁니다. 마음 대화는 기록 없이 마쳐도 됩니다.

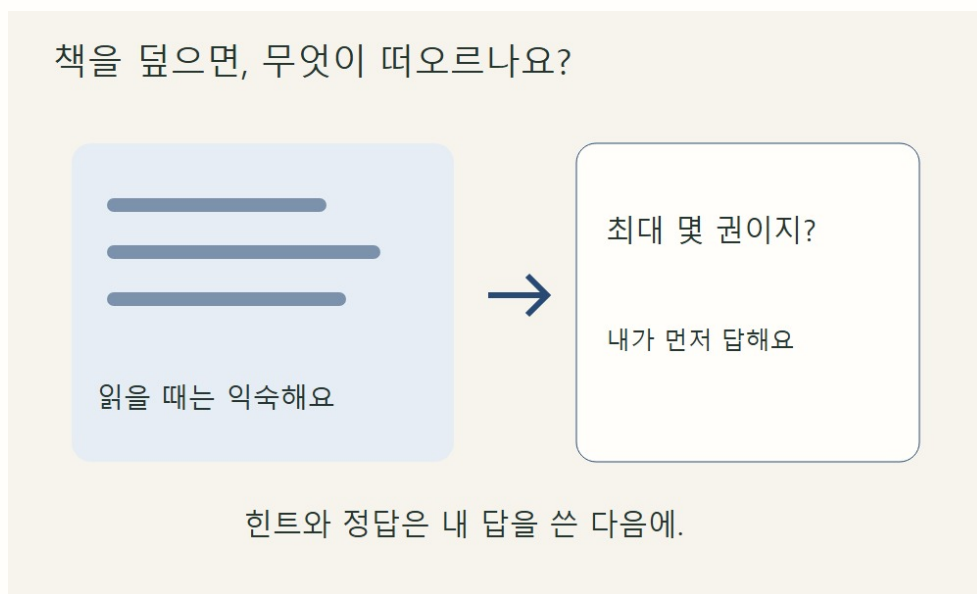
API가 연결된 실습북이 아닙니다. AI 접속이 어렵다면 준비된 예시로 연습하세요. 입력은 자동 저장하지 않아 새로고침하면 사라집니다.

퀴즈로 확인하고 기억하기

S02 · 25~35분

읽을 때는 알겠는데, 덮으면 생각이 안 나나요?

새로 배운 내용을 다시 읽으면 익숙하게 느껴집니다. 그런데 누가 물어보면 말이 잘 안 나오기도 해요. 오늘은 짧은 자료 하나를 읽고, 답을 보지 않은 채 세 문제를 풀어볼게요. 모르는 문제는 "모르겠어요"라고 적어도 됩니다. 틀린 곳을 찾으면 다음에 볼 곳이 생깁니다.



오늘 가져갈 것

세 문제의 첫 답·확인한 근거·다시 쓴 답과 다음 복습 때 꺼내 볼 질문 한 개.

읽고 익숙해진 것과, 자료 없이 떠올릴 수 있는 것은 다릅니다. 먼저 답하고 나중에 근거를 확인해요.

짧은 자료 하나면 충분해요.

준비된 예시 / 실제 도서관 규칙이 아닙니다.

연습용 원자료

[연습용 도서관 안내 — 가상의 규칙입니다]

- ① 한 사람은 책을 한 번에 3권까지 빌릴 수 있습니다.
- ② 대출 기간은 빌린 다음 날부터 14일입니다.
- ③ 반납일 전에 한 번, 7일 연장할 수 있습니다. 다만 다른 사람이 예약한 책은 연장할 수 없습니다.

먼저 한 번 읽고, 수량·기간·연장 조건을 기억해보세요. 문제를 풀 때는 이 페이지를 덮습니다. 자료를 보았으면 보았다고 표시하면 됩니다.

내 자료로 해보고 싶다면

이용이 허용된 짧은 수업 노트나 공개 안내를 넣으세요. 준비된 퀴즈는 도서관 안내 전용이므로 내 자료에 따라 바뀌지 않습니다. 내 자료로 할 때는 외부 AI가 낸 문제를 한 개씩 가져옵니다.

S01의 설명이나 내 노트를 가져와도 됩니다. 과제 간 입력은 자동 전달하지 않습니다. 내 자료로 바꾸면 앞서 기록한 퀴즈와 복습 정리가 비워집니다.

정답은 아직 보여주지 마세요.

아래 상자 전체가 첫 요청문입니다.

첫 요청

내가 읽은 내용을 기억하는지 확인하고 싶어요.

[자료]

[연습용 도서관 안내 — 가상의 규칙입니다]

- ① 한 사람은 책을 한 번에 3권까지 빌릴 수 있습니다.
- ② 대출 기간은 빌린 다음 날부터 14일입니다.
- ③ 반납일 전에 한 번, 7일 연장할 수 있습니다. 다만 다른 사람이 예약한 책은 연장할 수 없습니다.

[기억할 점]

책을 빌릴 때의 수량·기간·연장 조건을 기억하고 싶어요.

자료에 있는 내용만으로 짧은 주관식 퀴즈를 총 3개 내주세요. 먼저 1번 문제만 보여주고 정답·힌트·해설은 숨긴 채 내 답을 기다려 주세요. 내가 답하면 자료의 어느 문장이 근거인지 알려주고, 자료에 없는 내용은 판단할 수 없다고 말해 주세요. 답과 해설을 한꺼번에 주지 마세요. 나는 확인 후 다시 답을 써볼 것입니다. 내가 다음 문제를 요청할 때만 다음으로 넘어가세요.

‘첫 요청 복사’ → 쓰던 AI의 새 대화에 붙여넣고 전송 → 문제 하나만 복사 → 실습북의 ‘외부 AI 문제 가져오기’.

AI가 정답도 먼저 보여줬다면 새 문제를 요청하세요. 이미 본 답으로 쓴 것은 ‘자료나 답을 보고 썼어요’로 표시합니다.

먼저 답하고, 나중에 근거를 봐요.

실습북의 퀴즈 연습 화면



내 첫 답

문제만 보고 답을 적은 뒤 '첫 답 남기기'를 누릅니다. 모르면 모르겠다고 적어도 됩니다. 첫 답은 지우지 않고 보존합니다.

정답·근거 확인

예시 경로는 버튼으로 해설을 엽니다. 외부 AI 경로는 '내 답과 확인 요청 복사'를 눌러 같은 AI에 보내고 피드백을 가져옵니다.

다시 쓴 내 답

해설을 가리고 다시 씁니다. 원자료와 대조한 내 판단을 고른 뒤 확인란을 선택하고 다음 문제로 갑니다.

세 문제를 다 못해도 '여기까지 하고 복습 정리'로 이동할 수 있습니다. 다음 문제는 AI가 저절로 보내는 것이 아니라 요청문을 복사해 받아옵니다.

어떤 문장이 근거인가요?

먼저 답해본 다음 읽는 확인 페이지

1번 · 한 사람이 한 번에 빌릴 수 있는 책은 최대 몇 권인가요?

3권입니다.

근거: ① 한 사람은 책을 한 번에 3권까지 빌릴 수 있습니다.

2번 · 대출 기간은 언제부터 며칠인가요?

빌린 다음 날부터 14일입니다.

근거: ② 대출 기간은 빌린 다음 날부터 14일입니다.

3번 · 다른 사람이 예약한 책도 7일 연장할 수 있나요? 이유도 말해보세요.

연장할 수 없습니다. 예약한 책은 연장할 수 없다는 예외가 있기 때문입니다.

근거: ③ 반납일 전에 한 번, 7일 연장할 수 있습니다. 다만 다른 사람이 예약한 책은 연장할 수 없습니다.

예: "빌린 날부터 14일"이라고 썼다면, 원자료의 "다음 날부터"를 놓친 것입니다. 전체를 다시 읽기보다 이 차이를 고쳐 써봐요.

실습북은 자동 채점하지 않습니다. 외부 AI의 판정도 원자료와 대조하세요. 근거를 찾지 못하면 '아직 다시 확인해야 해요'로 남깁니다.

한 번 맞혔다고 오래 기억하는 것은 아니에요.

다음 복습 때 다시 꺼낼 질문 하나

이렇게 구분해보세요.

익숙한 느낌

해설을 읽으니 알겠어요.

다시 떠올리기

가리고 내 말로 답해요.

남길 질문

예: 다른 사람이 예약한 책도 연장할 수 있나요?

노트 앞부분에는 질문만 놓고, 정답과 근거는 뒤에 둡니다.

다시 볼 때

예: 내일 저녁 식사 후 5분. 질문만 보고 먼저 답한 뒤 뒤쪽의 기록과 대조합니다. 이 시간은 편의를 위한 예시이며 모두에게 최적인 간격은 아닙니다.

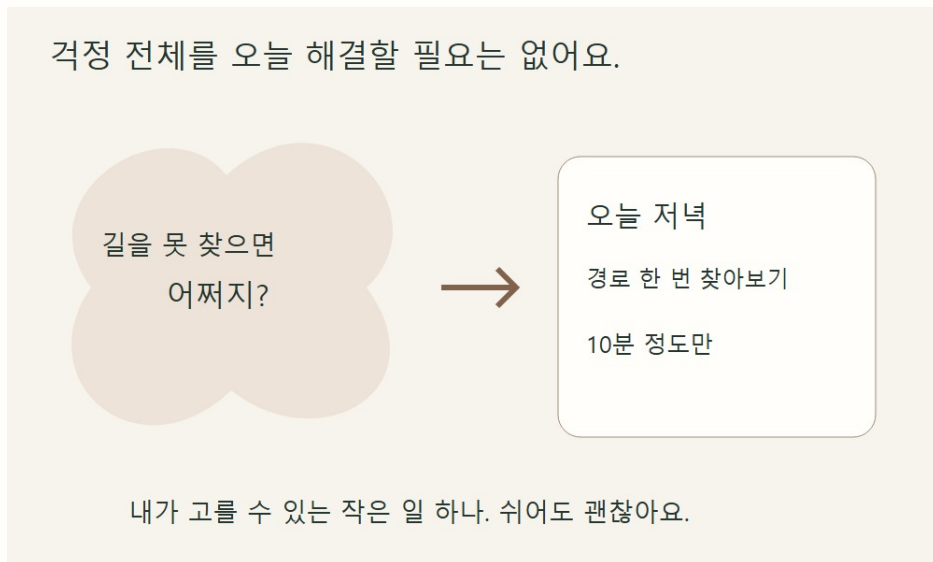
자동 알림은 없습니다. 필요하면 휴대전화 알람을 직접 등록하세요. 날짜를 적은 것과 실제 복습한 것은 다릅니다. 다운로드 목록에서 TXT 파일을 직접 열어보세요.

걱정에서 오늘 할 일 찾기

M02 · 10~20분, 언제든지 종료

머릿속에서만 맴도는 걱정, 무엇부터 하면 될까요?

다음 주 처음 가는 교육장에서 길을 못 찾을까 봐 신경이 쓰입니다. 아직 늦은 일은 없지만, 자꾸 그 장면이 떠오르네요. AI에게 “괜찮을 거라고 말해줘”를 반복하기보다, 이미 아는 것과 아직 모르는 것을 나누고 내가 해볼 수 있는 일 하나를 골라볼게요. 이 가상 사례만 읽어도 됩니다.



오늘의 선택

원할 때만 남기는 작은 행동 한 줄. 오늘 쉬거나 사람에게 도움을 청하기를 골라도 됩니다.

개인 경험을 말하거나 제출하지 않아도 됩니다. 가상 사례 읽기만 하고 마쳐도 괜찮아요.

가상 사례로 시작해도 돼요.

아직 일어나지 않은 일과 지금 아는 것

정리해보고 싶은 걱정

다음 주 처음 가는 교육장에서 길을 못 찾을까 봐 걱정돼요. 주소와 시작 시간은 안내문에 있지만 이동 시간은 아직 확인하지 않았어요.

가상 사례 그대로 해도 됩니다. 개인 경험·이름·주소·자세한 신상은 쓰지 않아도 돼요.

지금 바라는 도움

걱정을 없애준다고 약속하기보다, 지금 확인할 수 있는 작은 일 하나를 가르도록 도와주세요.

조언이 부담되면 “오늘은 정리만 하고 싶어요”라고 바뀌도 됩니다.

“절대 늦지 않을 거예요”라는 답은 미래를 보장할 수 없습니다. 반대로 걱정된다는 이유만으로 실제로 길을 잃는다고 볼 수도 없어요.

현실의 위험·피해·접근성 문제를 모두 생각 탓으로 돌리지 않습니다. 실제 도움이 필요한 상황에서는 대화 실습 대신 사람이나 기관의 도움을 받으세요.

해결책을 잔뜩 받기보다, 질문 하나부터.

아래 상자 전체가 첫 요청문입니다.

첫 요청

일상적인 걱정을 정리하는 짧은 대화를 하고 싶어요. 상담·진단·치료를 요청하는 것은 아닙니다.

[걱정]

다음 주 처음 가는 교육장에서 길을 못 찾을까 봐 걱정돼요. 주소와 시작 시간은 안내문에 있지만 이동 시간은 아직 확인하지 않았어요.

[바라는 도움]

걱정을 없애준다고 약속하기보다, 지금 확인할 수 있는 작은 일 하나를 고르도록 도와주세요.

내가 말한 범위에서 확인된 일과 아직 모르는 일을 나눠 주세요. 걱정을 모두 사실로 보거나 모두 생각 탓으로 돌리지 마세요. 먼저 내가 지금 확인하거나 선택할 수 있는 것을 묻는 질문 하나만 하고 기다려 주세요. 이후에는 부담이 작은 행동을 최대 2개만 제안하고 내가 고르게 해주세요. 걱정이 사라진다고 보장하거나 안심을 반복 확인하도록 유도하지 마세요. 현실의 위험·피해를 단순한 걱정으로 축소하지 마세요. 멈추거나 쉬거나 사람에게 도움을 청하는 선택을 존중해 주세요.

첫 답변을 받아 실습북에 넣고, 편한 만큼만 내 답을 적어요. '내 답과 후속 요청 복사'를 눌러 같은 AI에 보내면 됩니다.

질문에 답하기 싫거나 대화가 불편해지면 여기서 마쳐도 됩니다. 요청문을 잘 썼다고 AI가 안전하거나 정확하게 답한다고 보장할 수는 없습니다.

이렇게 대화할 수 있어요.

준비된 가상 대화 / 실제 AI 실행 결과가 아닙니다.

AI의 첫 답변

처음 가는 곳에서 길을 찾을 수 있을지 신경이 쓰이네요. 말씀하신 내용에는 주소와 시작 시간이 있다는 점, 이동 시간은 아직 확인하지 않았다는 점이 있어요. 오늘 확인해볼 수 있다면, 어디서 출발할지와 가는 방법 중 무엇부터 정하고 싶나요? 답하지 않고 마쳐도 됩니다.

내 답의 예시

집에서 대중교통으로 가는 경로를 오늘 저녁에 한 번 찾아보고 싶어요. 실제 집 주소는 여기에 적지 않을게요.

AI가 다시 정리한 예시

확인된 일: 안내문에 주소와 시작 시간이 있어요. 아직 모르는 일: 실제 이동 시간과 당일 상황이에요. 선택할 일은 ① 오늘 저녁 지도 서비스에서 경로를 한 번 확인하기, 또는 ② 안내문으로 위치가 불분명하면 주최 측에 입구 위치를 물어보기입니다. 두 가지를 모두 할 필요는 없어요. 어떤 제안도 맞지 않으면 쉬거나 도움을 청해도 됩니다. 이 정리가 내 뜻과 맞나요?

대화를 읽고 "내가 원하는 방향이 아니에요"라고 고쳐도 됩니다. 두 제안을 다 실행할 의무도 없습니다.

오늘 할 수 있는 만큼만 내가 골라요.

세 칸을 모두 채우지 않아도 됩니다.

걱정을 세 갈래로 나눠요

1

확인된 일

주소·시작 시간

안내문에 있어요

2

아직 모르는 일

이동 시간

아직 안 찾아봤어요

3

선택할 일

경로 한 번 찾기

쉬기·도움 요청도 가능

AI에게 실제 경로나 시간을 지어내게 하지 않아요.

확인된 일

주소와 시작 시간은 안내문에 있습니다.

아직 모르는 일

이동 시간과 당일 상황은 아직 모릅니다.

내 선택

오늘 저녁 8시에 지도 서비스에서 경로를 10분 정도 확인합니다. 위치가 불분명하면 주최 측에 물어볼 수 있습니다.

쉬기·보류하기·사람에게 도움 청하기·아무것도 정하지 않고 마치기도 가능합니다. 행동을 못 정했다고 실패한 것은 아닙니다.

남길 때만, 내가 고른 한 줄을.

원문과 AI 대화는 파일에 넣지 않습니다.

이렇게 구분해보세요.

결과를 보장하는 말

절대 늦지 않을 거예요.

확인할 일을 고르는 말

경로를 한 번 살펴볼까요?

저장 예시

오늘 저녁 8시에 지도 서비스에서 가는 경로를 10분 정도 확인해볼게요.

앞의 정리 칸은 저장 칸으로 자동 이동하지 않습니다. 남길 한 줄을 직접 적고 미리보기를 확인한 다음 선택란을 체크하세요. 그 한 줄만 복사하거나 TXT로 받습니다.

‘여기서 마치고 내용 지우기’는 이 실습북의 M02 입력만 비웁니다. 외부 AI 대화·클립보드·이미 받은 파일은 따로 정리해야 합니다.

내 말이 맞는지 계속 확인받으려고 대화를 이어갈 필요는 없습니다. 오늘은 여기서 끝내도 됩니다.

사람의 도움을 남겨두는 연습

운영 전 꼭 확인할 경계

선택 참여

개인 경험 공개나 워크북 제출을 요구하지 않습니다. 가상 사례 읽기만 하기·중단을 언제든지 선택합니다.

AI는 상담가가 아닙니다

진단·약 변경·치료 판단을 맡기지 않습니다. 걱정 감소나 기분 변화를 수업 성적이나 치료 효과로 표시하지 않습니다.

현실의 위험은 별개입니다

위험·폭력·피해를 생각 오류로 취급하지 않습니다. 안전이 위협되는 상황에서는 실습을 중단하고 즉각적인 사람·지역 응급기관의 도움을 받습니다.

기능의 한계

위기 자동 감지·실시간 모니터링이 없습니다. 괴로움이 이어지거나 생활에 지장이 있으면 전문가의 도움을 고려하세요. 수업 기관은 최신 도움 연결 정보를 별도 준비해야 합니다.

정신건강 전문가 검토 및 실제 초심자 관찰은 아직 실시하지 않았습니다.

이제 18과제를 골라서 활용할 수 있어요.

18과제 중 학습·마음 대화 B2

생활·업무·창작 12과제

기존 통합 입구에서 안내 읽기·글 정리·그림 만들기 등 필요한 과제를 고릅니다.

B1 + B2, 네 과제

S01로 이해하고 S02로 다시 떠올려보세요. M01 마음 정리와 M02 걱정 정리는 독립적으로 선택하며 개인 대화를 자동 전달하지 않습니다.

선택할 수 있는 B3

역할극 연습과 사람에게 도움 청할 말 준비도 선택할 수 있습니다. 18과제 제작과 연결 점검을 마쳤으며 실제 학습자 검증은 남아 있습니다.

TASKFLOW로 넓히기

목적·자료·조건·확인 기준을 직접 바꿔보세요. 무료 결과를 받기 위해 가입·결제하지 않아도 됩니다.

설계 참고: IES 학습·복습 지침(2007), APA AI·웰니스 앱 권고(2025). 클릭 가능한 출처와 한계는 배치제작계획.html에 있습니다. 본 과제의 성인 학습효과나 임상적 안전성을 입증한 자료는 아닙니다.

필요한 말을 연습하고, 도움도 내 뜻대로 청해요.

학습 S03 · 마음 대화 M03 / 무료 교육용 파일럿

내가 먼저 말해보고 한 번 고쳐봅니다.
더 말할지, 누구에게 보낼지도 내가 정합니다.

실전 전에, 한 번 말해보는 자리

AI · 연습 상대

시간과 관련해서
하실 말씀이 있나요?

나 · 첫 시도

원하는 시간을
분명히 말해봐요.

모임 2시 / 나는 3시부터 가능 — 조건은 그대로

학습 · AI와 역할극으로 연습하기 / 25~35분

마음 대화 · 사람에게 도움을 청할 말 준비하기 / 10~20분, 언제든지 종료

마음 대화편은 상담·진단·치료가 아닙니다. 전문가 검토와 실제 초심자 관찰 전인 교육용 파일럿입니다.

이상은 AIHOMPY.com · 2026년 10월

AI와 연습하는 것과 사람에게 보내는 것은 달라요.

복사할 글의 목적을 구분하세요.

첫 요청

상황과 바라는 도움을 묶어 AI에게 보낼 글입니다. 쓰던 AI의 새 대화에 붙여넣고 직접 전송합니다.

내 답과 후속 요청

같은 AI 대화에 이어 보낼 글입니다. 역할극에서는 첫 시도를 남긴 뒤 피드백을 요청하고, 도움 요청에서는 원하는 도움을 말합니다.

마지막에 고른 문구

사람에게 말할 때 참고할 글입니다. 복사만으로 발송되지 않습니다. 실제 앱에서 받는 사람·내용·보내는 시간을 다시 확인합니다.

저장하지 않고 마치기

마음 대화는 개인 경험 공개·제출·실제 발송 없이 참여할 수 있습니다. 가상 사례만 읽고 마쳐도 됩니다.

API 미연동 실습복입니다. 외부 AI에서 직접 실행하거나 준비된 예시를 이용하세요. 입력은 자동 저장하지 않아 새로고침하면 사라집니다.

AI와 역할극으로 연습하기

S03 · 25~35분

부탁할 말은 있는데, 막상 꺼내려면 어렵나요?

독서 모임은 토요일 오후 2시인데, 이번에는 3시부터 갈 수 있습니다. 시간을 바꿀 수 있는지 물어보고 싶지만, 다른 사람에게 부담을 주는 말이 될까 망설여집니다. AI에게 모임 진행자 역할을 맡겨 한 번 말해보고, 같은 상황에서 내 말을 고쳐볼게요. 실제 모임에 연락하는 것은 아닙니다.

실전 전에, 한 번 말해보는 자리

AI · 연습 상대

시간과 관련해서
하실 말씀이 있나요?

나 · 첫 시도

원하는 시간을
분명히 말해봐요.

모임 2시 / 나는 3시부터 가능 — 조건은 그대로

오늘 가져갈 것

첫 시도와 고친 말, 무엇을 바꾸었는지 적은 연습 노트.

AI는 실제 상대가 아니라 연습 상대입니다. 같은 상황에서 말을 고쳐볼 수 있지만, 상대가 실제로 어떻게 반응할지는 알 수 없어요.

상황은 한 가지로 고정해요.

다른 조건을 섞으면 비교하기 어려워요.

연습할 상황과 사실

가상의 독서 모임입니다. 원래 모임은 토요일 오후 2시입니다. 나는 이번에 오후 3시부터 갈 수 있습니다. 모임 진행자에게 시간 조정이 가능한지 물어보려고 합니다. 다른 사람들의 가능 시간은 아직 모릅니다.

상대 역할과 내가 연습할 것

AI는 독서 모임 진행자 역할을 해주세요. 나는 원하는 시간을 분명히 말하되, 어렵다면 다른 방법을 묻는 연습을 하고 싶어요.

원래 모임은 오후 2시, 나는 오후 3시부터 가능. 다른 사람의 가능 시간은 아직 모릅니다. 이 조건을 첫 시도와 재시도에서 그대로 유지해요.

내 상황으로 바꾼다면 필요한 사실만 적으세요. 이름이나 연락처, 비공개 업무 자료는 빼요. 준비된 예시는 한국어 독서 모임 전용이며 내 상황에 자동으로 바뀌지 않습니다.

영어·수업 질문·업무 일정 조정으로 바꿀 수 있습니다. 단, 이 배포판은 텍스트 실습이며 음성 녹음과 발음 평가 기능은 없습니다.

상대의 한마디부터 시작해달라고 해요.

아래 상자 전체가 첫 요청문입니다.

첫 요청

짧은 역할극으로 필요한 말을 연습하고 싶어요.

[상황과 사실]

가상의 독서 모임입니다. 원래 모임은 토요일 오후 2시입니다. 나는 이번에 오후 3시부터 갈 수 있습니다. 모임 진행자에게 시간 조정이 가능한지 물어보려고 합니다. 다른 사람들의 가능 시간은 아직 모릅니다.

[역할과 연습 목표]

AI는 독서 모임 진행자 역할을 해주세요. 나는 원하는 시간을 분명히 말하되, 어렵다면 다른 방법을 묻는 연습을 하고 싶어요.

실제 사람이 아닌 연습 상대임을 밝혀 주세요. 먼저 상대 역할의 짧은 말 한마디만 하고 내가 답할 때까지 기다려 주세요. 모범 답안을 먼저 주지 마세요. 내가 답하면 가상의 상대 반응 한마디와 피드백을 구분해 주세요. 피드백은 ① 부탁이 분명한지 ② 주어진 사실과 다른 말은 없는지 ③ 상대가 거절하거나 대안을 말할 여지가 있는지 중 고칠 점 최대 두 개만 짚어주세요.

성격·지능·자신감을 평가하지 마세요. 같은 상황에서 내가 다시 써볼 테니 새로운 조건을 추가하지 마세요.

‘첫 요청 복사’ → AI의 새 대화에 붙여넣고 전송 → 상대 역할의 첫 말을 복사 → 실습북 첫 답변 칸에 붙여넣기.

내 첫 시도를 먼저 남겨요.

준비된 가상 대화 / 실제 사람의 반응이 아닙니다.

상대 역할의 첫 말

저는 가상의 모임 진행자 역할입니다. "이번 토요일 모임 시간과 관련해서 하실 말씀이 있나요?"

처음 해본 말

이번에는 시간이 안 맞아요. 모임 시간을 좀 바꿔주세요.

가상의 반응과 피드백

[가상의 상대 반응]

"몇 시부터 참석하실 수 있나요? 다른 분들 일정도 확인해야 해서 바로 바꾸기는 어려워요."

[연습 피드백]

1. 참석할 수 있는 오후 3시를 넣으면 부탁이 더 분명해집니다.
 2. 시간 변경이 어렵다면 어떤 방법이 가능한지 묻는 말을 덧붙일 수 있어요.
- 이것은 실제 진행자의 반응을 예측한 것이 아닙니다. 원래 상황 그대로 다시 써보세요.

직접 연습할 때는 첫 답변과 출처, 내 첫 시도와 작성 방식을 넣고 '첫 시도 남기기'를 누릅니다.
이후에는 첫 말을 잠그고 다음 화면에서 고칩니다. 예시를 참고했다면 그 사실도 표시하세요.

더 그럴듯하게 말하기보다, 부탁이 분명한지 살펴요.

같은 조건으로 다시 말하기



첫 시도

이번에는 시간이 안 맞아요. 모임 시간을 좀 바꿔주세요.

고친 말의 한 예

이번 토요일에는 오후 3시부터 참석할 수 있어요. 혹시 모임을 3시로 바꾸는 게 가능할까요? 어렵다면 늦게 합류해도 괜찮을지 여쭙보고 싶어요.

바뀐 점: 3시부터 가능하다는 사실을 넣었습니다. 시간 변경을 물어보고, 어렵다면 늦게 합류해도 되는지 상대의 선택을 남겼습니다.

이 문장이 유일한 정답은 아닙니다. 내 말투로 바꾸되 원래 사실을 지키세요. 상대가 받아줄 것이라는 보장은 없습니다.

내가 고친 이유까지 노트로 가져가요.

능력 점수 대신 연습 기록

더 멋진 말보다, 내 뜻이 분명한 말

무엇을 바꿀지 모호해요

시간을 좀 바꿔주세요.

부탁과 대안이 보여요

3시가 가능할까요?

어렵다면 늦게 합류해도 될까요?

세 기준으로 확인

① 원래 시간·사실을 지켰는가 ② 부탁이 분명한가 ③ 상대가 거절하거나 대안을 말할 수 있는가

아직 어렵다면

바꿀 점이나 다시 물어볼 점을 쓰고 '아직 다시 연습하거나 확인할 점이 있어요'를 선택해도 됩니다. 미완료로 성공으로 표시하지 않습니다.

가져가기

첫 시도·고친 말·바꾼 이유가 담긴 TXT를 저장하고 다운로드 목록에서 직접 열어보세요. 예시 참고 여부도 함께 남습니다.

AI의 칭찬, 대화 길이, 예시와의 일치만으로 실력이 늘었다고 인증하지 않습니다. 다른 실제 상황으로의 전이는 별도로 확인해야 합니다.

사람에게 도움을 청할 말 준비하기

M03 · 10~20분, 언제든지 종료

누군가에게 말하고 싶은데, 첫 문장이 막히나요?

요즘 할 일이 겹쳐 마음이 복잡합니다. 믿을 만한 친구에게 잠깐 이야기를 들어달라고 하고 싶지만, 어디까지 말하면 좋을지 망설여집니다. AI에게 내 사정을 전부 털어놓기보다, 부탁할 도움과 말하지 않을 내용을 정해볼게요. 이 가상 사례만 읽어도 되고, 실제로 메시지를 보내지 않아도 됩니다.

AI와 준비하고, 사람에게 부탁할 말로

내가 고를 것

말할 내용

말하지 않을 내용



짧은 부탁

이번 주 10분 정도

통화할 수 있을까?

쓰지 않기·보내지 않기도 나의 선택입니다.

내가 정할 것

원할 때만 골라 남기는 짧은 도움 요청문. 쓰거나 보내지 않고 마쳐도 됩니다.

AI는 말을 준비하는 데 도움을 줄 뿐, 실제 사람과의 연결을 대신하지 않습니다. 공개할 내용과 보낼지는 내가 정해요.

많이 털어놓는 것보다, 원하는 도움 하나부터.

가상 사례 그대로 해도 됩니다.

편한 만큼만 적는 상황

요즘 할 일이 겹쳐 마음이 복잡해요. 믿을 만한 친구에게 잠깐 이야기를 들어달라고 하고 싶어요. 자세한 사정은 아직 말하고 싶지 않아요.

누구에게 어떤 도움을 부탁할까요?

실명 없이 '믿을 만한 친구'라고 할게요. 이번 주에 10분 정도 통화가 가능한지 묻고 싶어요. 해결책보다 우선 이야기를 들어줬으면 해요.

“이번 주 10분 정도 이야기를 들어줬으면 해.” 무엇을 어느 정도 부탁하는지 알 수 있으면 됩니다. 자세한 사정은 아직 말하지 않아도 됩니다.

믿을 만한 사람이라고 생각되는지 내가 먼저 판단하세요. 가족·친구가 반드시 안전한 상대방이라고 가정하지 않습니다. 지금 누구에게 부탁할지 정하지 않고 마쳐도 됩니다.

기관 문의로 바꿀 때는 실제 기관과 연락처를 공식 안내에서 별도로 확인합니다. AI가 만든 이름이나 번호를 그대로 사용하지 않습니다.

내가 말한 범위에서만 도와달라고 해요.

아래 상자 전체가 첫 요청문입니다.

첫 요청

사람에게 도움을 청할 짧은 말을 준비하고 싶어요. 상담·진단·치료를 요청하는 것은 아닙니다.

[상황]

요즘 할 일이 겹쳐 마음이 복잡해요. 믿을 만한 친구에게 잠깐 이야기를 들어달라고 하고 싶어요. 자세한 사정은 아직 말하고 싶지 않아요.

[부탁할 대상과 도움]

실명 없이 '믿을 만한 친구'라고 할게요. 이번 주에 10분 정도 통화가 가능한지 묻고 싶어요. 해결책보다 우선 이야기를 들어줬으면 해요.

먼저 내가 원하는 도움이나 말하고 싶지 않은 범위를 확인하는 질문 하나만 하고 내 답을 기다려 주세요. 내가 답하면 내 말에 없는 사정을 덧붙이지 말고 2~3문장의 요청문 하나를 제안해 주세요. 어떤 도움을 어느 정도 부탁하는지 드러내고, 상대가 지금 어렵다고 말할 여지도 남겨 주세요. 개인 경험을 더 공개하도록 압박하거나 상대의 응답을 보장하지 마세요. 실제 기관·연락처를 만들어내지 마세요. 쓰지 않거나 보내지 않고 마치는 선택도 존중해 주세요. AI가 사람의 도움을 대신한다고 말하지 마세요.

첫 질문을 받은 뒤 원하는 도움만 답합니다. '내 답과 후속 요청 복사'로 같은 AI에 보내고 제안 문구를 가져오세요. 불편한 질문에는 답하지 않아도 됩니다.

이렇게 주고받을 수 있어요.

준비된 가상 예시 / 실제 AI 실행 결과가 아닙니다.

AI가 물어본 말

자세한 사정은 쓰지 않고도 부탁할 수 있어요. 친구에게 지금 가장 바라는 도움을 한 가지만 꼽는다면 무엇인가요? 답하지 않고 마쳐도 괜찮아요.

내가 바라는 도움

이번 주에 10분 정도 전화로 제 이야기를 들어줬으면 좋겠어요. 구체적인 일은 제가 준비되었을 때 말하고 싶어요.

AI가 제안한 문구

제안 문구: "요즘 마음이 좀 복잡해서 그런데, 이번 주에 10분 정도 통화할 수 있을까? 자세한 이야기는 아직 다 하기 어렵지만, 우선 내 말을 좀 들어줬으면 해. 이번 주가 어렵다면 편한 때를 알려줘."

이 문구가 내 뜻과 맞는지 고쳐보세요. 지금 쓰거나 보낼 필요는 없고, 상대의 답도 보장할 수 없습니다.

예시에서 마음에 들지 않는 부분은 빼거나 고쳐도 됩니다. 내 말에 없는 진단·사정·급박함이 들어 있지 않은지 보세요. 제안된 문구를 실제로 보낼 의무는 없습니다.

누구에게, 무슨 도움을, 어느 정도 부탁할까요?

세부 사정은 내가 고른 만큼만

자세한 사정을 다 말하지 않아도 돼요

1

누구에게

안전한 사람·기관

실명은 적지 않아요

2

무슨 도움을

이야기 들어주기

원하는 도움 하나

3

어느 정도

이번 주 10분 통화

다른 때도 가능하게

복사 → 받는 사람·내용 확인 → 보낼지는 내가 결정

부탁할 도움과 범위

이번 주에 10분 정도 통화하며 내 이야기 들어주기.

말에서 뺄 내용

구체적인 일이나 다른 사람의 사생활. 빠려는 민감한 내용을 정리 칸에 다시 적을 필요도 없습니다.

답을 못 받으면

다른 믿을 만한 사람이나 적절한 기관을 생각해볼 수 있습니다. 안전이 위험한 상황에서는 답을 기다리지 말고 즉각적인 사람의 도움을 받습니다.

이 페이지와 실습북의 정리 칸은 모두 선택입니다. 누구에게 실제로 보냈는지나 어떤 답을 받았는지 제출하지 않습니다.

보낼 말은 내가 고르고, 발송은 직접 결정해요.

실습북에는 자동 발송 기능이 없습니다.

더 멋진 말보다, 내 뜻이 분명한 말

AI가 보낸 사정

아무도 날 도와주지 않아.

내가 말한 도움만

이번 주 10분 정도

이야기를 들어줄 수 있을까?

내가 고른 요청문의 예

이번 주에 10분 정도 통화할 수 있을까? 자세한 사정은 아직 말하기 어렵지만 내 이야기를 잠깐 들어줬으면 해. 어렵다면 편한 때를 알려줘.

앞의 대화와 정리 칸은 최종 칸으로 자동 이동하지 않습니다. 필요한 문구만 직접 적거나 붙여넣고 고치세요. 내 뜻·개인정보·복사와 발송의 차이를 확인한 뒤 그 문구만 복사하거나 TXT로 받습니다.

실제로 보낼 때는 쓰던 메시지 앱에서 받는 사람·내용·보내는 시간을 다시 확인합니다. 지금 보내지 않아도 됩니다.

마치고 지우기는 이 실습북의 M03 입력만 비웁니다. 외부 AI 대화·클립보드·이미 받은 파일은 따로 정리해야 합니다.

연습에서 멈추거나, 사람의 도움으로 연결해요.

마음 대화의 경계

선택 참여

개인 경험을 공개·제출하거나 실제 메시지를 보내야 수료하는 과정이 아닙니다. 읽기만 하거나 중단할 수 있습니다.

상담·치료 대체 금지

진단·약 변경·치료 판단을 AI에게 맡기지 않습니다. 괴로움이 지속되거나 일상에 지장이 있으면 전문가의 도움을 고려하세요.

즉각적인 안전 위험

메시지 답을 기다리거나 AI 연습을 계속하지 말고 주변 사람·지역 응급기관 등 즉각적인 사람의 도움을 받습니다. 이 실습북은 위험을 자동 감지하지 않습니다.

운영 전 준비

기관은 도움 연결 정보와 내부 대응 절차를 별도로 준비해야 합니다. 전문가 검토와 실제 초심자 관찰은 아직 실시하지 않았습니다.

마음 대화 설계는 APA 생성형 AI·웰니스 앱 권고(2025)를 참고했습니다. 이 과제의 임상적 안전성이나 효과를 입증하는 것은 아닙니다. 출처는 배치제작계획.html에 연결했습니다.

18과제에서 지금 필요한 것부터.

제작 완료와 공개 운영 확정은 다릅니다.

생활·업무·창작 12과제

안내 읽기·글 정리·그림 만들기 등 기존 과제를 전체 시작 화면에서 선택합니다.

학습 S01 → S02 → S03

이해하기 → 기억하기 → 상황에서 써보기의 선택 경로입니다. 선행 과제 이수 없이 각 과제를 시작할 수 있습니다.

마음 대화 M01 · M02 · M03

마음 정리·작은 행동 선택·사람에게 도움 청할 말 준비를 독립적으로 고릅니다. 개인 대화를 과제 사이에 자동 전달하지 않습니다.

B4 점검과 남은 확인

전체 자료의 기술·문구 교차 점검을 수행했습니다. 전문가 검토와 실제 초심자 관찰을 거쳐 공개 운영 여부를 판단합니다.

TASKFLOW AI-협업 기초에서는 목적·자료·조건·확인 기준을 직접 설계하는 연습으로 이어갈 수 있습니다. 무료 결과를 받기 위해 가입·결제할 필요는 없습니다.

수업 후, 필요한 도구 하나

첫 수업에 추가하는 과제가 아닙니다. 아래 이름으로 찾으세요.

시작 화면에서 '수업 후 도구 찾기'를 여세요. 배우면서 따라하려면 실습북, 내 일에 바로 쓰려면 '내 내용으로 바로 쓰기'를 고릅니다.

L01 긴 안내에서 내가 할 일 찾기 · 부록 3~4쪽

L02 부탁하거나 거절하는 문자 쓰기 · 부록 5~6쪽

W01 흩어진 메모를 전달할 글로 정리하기 · 부록 7~8쪽

W04 반복되는 일을 체크리스트로 만들기 · 부록 9~10쪽

C01 마음을 전하는 그림 카드 만들기 · 부록 11~12쪽

S01 어려운 내용을 내 눈높이로 배우기 · 부록 13~14쪽

L03 내 조건에 맞는 하루 계획 짜기 · 부록 19~20쪽

L04 모르는 말을 배우고 써보기 · 부록 21~22쪽

W02 두 자료를 비교하고 물어볼 점 찾기 · 부록 23~24쪽

W03 내 내용을 짧은 발표로 바꾸기 · 부록 25~26쪽

S02 퀴즈로 확인하고 기억하기 · 부록 27~28쪽

S03 AI와 역할극으로 연습하기 · 부록 29~30쪽

C02 모임이나 활동을 알리는 포스터 만들기 · 부록 35~36쪽

C03 내가 찍은 물건 사진을 소개 이미지로 바꾸기 · 부록 37~38쪽

C04 내 경험을 짧은 이야기와 그림으로 남기기 · 부록 39~40쪽

M01 마음이 복잡한 날, 내 마음을 말로 정리하기 · 부록 41~42쪽

M02 걱정에서 오늘 할 일 찾기 · 부록 43~44쪽

M03 사람에게 도움을 청할 말 준비하기 · 부록 45~46쪽

링크가 열리지 않으면 배포 폴더의 수업후도구찾기.html을 열고 도구 이름을 검색하세요. 공개 웹주소나 QR은 아직 정해지지 않았습니다.

수업 뒤 활용 안내

이 페이지는 수업 후 참고용입니다.

필요한 일 하나만

문자·발표·사진처럼 일상적인 말을 검색하세요. 가상 예시로 먼저 살펴봐도 됩니다. 실습북의 입력은 도구함에 자동으로 옮겨지지 않으므로 필요한 내용만 직접 옮깁니다.

보내고 확인하기

내 정보를 넣고 요청문을 복사해 외부 AI에 전송합니다. AI 답변은 원자료와 비교합니다. 복사만으로 AI가 실행되지는 않습니다.

그림은 따로 만들고 저장하기

첫 답변의 이미지 제작 요청 부분을 복사해 외부 AI의 이미지 기능에 보냅니다. 사진 편집은 원본 사진도 첨부합니다. 실제 그림을 확인하고 이미지 파일을 따로 저장하세요. TXT에는 그림이 포함되지 않습니다.

마음 돌봄은 선택하기

진단·치료·긴급 상담을 대신하지 않습니다. 사연을 쓰거나 제출할 의무가 없고, 가상 사례로 하거나 중단해도 됩니다. 직접 고른 문장만 동의 후 저장합니다. 외부 AI 대화·다운로드·클립보드 기록은 별도로 관리하세요.

다음 학습

TASKFLOW 기초 연결에서 목적·자료·조건·확인 기준을 스스로 정하는 연습을 합니다. 무료 결과 보관에 정식 과정 등록은 필요하지 않습니다.

함께 열기: 수업후도구찾기.html / toolbox18/help.html / toolbox18/learn.html